ÉMILE COUÉ

Autocontrolul prin sugestie conștientă

DESPRE SUGESTIE
ȘI DESPRE APLICAȚIILE ACESTEIA

Émile Coué

Autocontrolul prin sugestie conştientă

Despre sugestie şi despre aplicaţiile acesteia

1926

Nu voinţa ne face să acţionăm, ci imaginaţia noastră

ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2010

Editura **ADEVĂR DIVIN**

Braşov, str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722 148 983 *sau* 0727 275 877
Telefon / Fax: 0268 324 970 *sau* 0368 462 076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: www.secretul.tv
Yahoo! Group: adevardivin

Publicat original sub titlul *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente.*

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate *Editurii* **ADEVĂR DIVIN**.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COUÉ, ÉMILE

Autocontrolul prin sugestie conştientă: ***Despre sugestie şi despre aplicațiile acesteia*** / Émile Coué; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Cristian Hanu. - Braşov: Adevăr Divin, 2010

ISBN 978-606-8080-30-7

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)

615.851.1

Tehnoredactare şi copertă: Elena DAVID
Corectură: Elena MÁLNAI

Cuprins

Prefață 7

Autocontrolul prin sugestie conştientă 11

Doamnelor şi domnilor 11

Fiinţa conştientă şi fiinţa inconştientă 12

Voinţă şi imaginaţie 13

Sugestie şi autosugestie 16

Aplicarea autosugestiei 17

Cum trebuie să procedăm pentru a învăţa un subiect să se autosugestioneze 21

Cum trebuie să procedăm pentru a face sugestii curative 25

Cum trebuie practicată autosugestia conştientă 28

Superioritatea metodei 29

Cum acţionează sugestia 32

Folosirea sugestiei pentru vindecarea afecţiunilor psihice şi a bolilor originale sau dobândite 33

Câteva cazuri de vindecare 35

Concluzie 41

Ce poate face autosugestia 42

Observaţii 42

Fragmente din scrisorile primite 49

Gânduri şi precepte ale domnului Coué 64

Sfaturi şi învăţături adresate de domnul Coué elevilor şi discipolilor săi 72

Descrierea unei „şedinţe" ţinute de domnul Coué 77

Note pe marginea călătoriei domnului É. Coué 87
„Totul pentru toţi" 89
Miracolul în sine 95
Cum ar trebui să ne educăm copiii 100

Prefață

Secretul metodei mele constă în înțelegerea superiorității imaginației asupra voinței. Atât timp cât cele două funcții merg mână în mână, respectiv dacă omul își spune: „Vreau și pot", este foarte bine; în caz contrar, imaginația prevalează întotdeauna asupra voinței.

Atunci când între imaginație și voință apare un conflict, imaginația învinge întotdeauna [...]. Așadar, principala facultate a omului este imaginația, și nu voința. De aceea, consider că este o mare greșeală să le recomanzi oamenilor să își cultive voința. Ei trebuie să își educe imaginația, nu voința.

Emile Coué

Autocontrolul prin sugestie conștientă este o carte care trebuie recomandată tuturor celor care doresc să obțină autocontrolul deplin asupra vieții lor și care aspiră să își ia în mâini frâiele propriului destin.

Scrisă de Émile Coué, un farmacist francez care a trăit la sfârșitul secolului al XIX-lea și care a ajuns să fie considerat unul dintre fondatorii curentului „gândirii pozitive", lucrarea de față descrie într-o manieră extrem de detaliată metoda prin care autorul a ajutat sute de pacienți să se vindece de diferite boli fizice și psihice.

Metoda Coué are la bază distincția pe care autorul o face între „ființa conștientă" și „ființa inconștientă", pe de o parte, și respectiv între „voință" și „imaginație" pe de altă parte.

După cum afirmă Émile Coué: *„este necesar să înţelegem că în noi există doi indivizi complet diferiţi. Amândoi sunt inteligenţi, dar în timp ce unul este conştient, celălalt este inconştient. Din acest motiv, existenţa celui din urmă rămâne de regulă neobservată."*

Fiinţa conştientă este uşor de recunoscut, iar existenţa ei nu este pusă de nimeni la îndoială, întrucât este asociată chiar cu starea noastră de veghe. Ei îi este asociată o forţă psihică numită „voinţă". „Voinţa" stă la baza acţiunilor noastre, întrucât ea este cea care le determină finalitatea. De cele mai multe ori, atunci când *ne dorim ceva,* noi *acţionăm pentru a obţine acest lucru.*

Fiinţa inconştientă este mult mai greu de identificat, întrucât acţionează în acele zone ale subconştientului nostru la care conştiinţa noastră raţională nu are de regulă acces. Cu toate acestea, *„subconştientul controlează deopotrivă corpul fizic şi psihicul nostru. El este cel care guvernează buna funcţionare a organelor noastre, inclusiv a tuturor celulelor organismului nostru, prin intermediul nervilor."*

Facultatea psihică asociată cu fiinţa inconştientă este „imaginaţia". Aceasta generează imagini mentale şi autosugestii (enunţuri verbale repetate de „mica noastră voce interioară") de care forţele subconştientului nostru ascultă orbeşte. Dacă un individ îşi imaginează că este sănătos, subconştientul său îşi mobilizează forţele pentru a-l vindeca sau pentru a-i menţine starea de sănătate. În schimb, dacă trăieşte tot timpul cu spaima că se va îmbolnăvi, el va contribui inconştient la apariţia bolii în organismul său. Pornind de la această premisă, Émile Coué a scris: *„Cine se teme de boală o atrage."*

Ţinând cont de principiul potrivit căruia: *„atunci când există un conflict între voinţă şi imaginaţie, cea care prevalează este întotdeauna imaginaţia"*, este extrem de important să învăţăm să ne controlăm imaginaţia, întrucât: *„Este bogat numai cine se crede bogat; cel care se crede sărac este într-adevăr sărac."*

Această supremaţie a imaginaţiei asupra voinţei explică de ce ne trezim adeseori în stări sau în situaţii diametral opuse celor pe care şi le doreşte voinţa noastră: *„cine se îndoieşte întotdeauna*

de el însuşi nu reuşeşte să facă niciodată nimic", în timp ce *„orice om care porneşte de la premisa că* ***va reuşi*** *reuşeşte într-adevăr, întrucât face exact ceea ce trebuie să facă pentru a reuşi"*.

Controlul imaginaţiei şi comunicarea directă cu subconştientul nu este însă un proces atât de simplu cum pare la prima vedere. Pentru ca acest proces să fie eficient şi benefic, **el trebuie realizat cu metodă**.

Ei bine, subiectul cărţii lui Émile Coué este chiar această metodă. Obţinerea autocontrolului (prin controlul gândurilor din care se hrăneşte imaginaţia noastră) reprezintă o veritabilă artă, iar rezultatele concludente nu pot fi obţinute decât printr-o **practică regulată a *„autosugestiei conştiente"*** ce trebuie să ţină seama de regulile precise expuse de-a lungul acestei cărţi.

Aplicarea atentă şi regulată a sfaturilor indicate în această carte îţi va permite nu doar să îţi trezeşti potenţialul infinit al autovindecării care există înlăuntrul tău, dar şi să înţelegi profund că *„noi ne creăm singuri destinul, care nu are nimic de-a face cu soarta oarbă"*, orientându-ţi astfel viaţa în direcţia în care doreşti să mergi.

Aşa cum spune Émile Coué: *„acţiunea binefăcătoare a autosugestiei aplicate în mod conştient"* poate fi resimţită de *„orice om"*, mai puţin de *„cei care nu îşi propun să înţeleagă"* (respectiv de cei care opun o rezistenţă mentală din principiu şi fără a urmări să experimenteze pe pielea lor principiile enunţate în această carte, condamnându-le în totalitate fără a încerca să le înţeleagă).

Aşadar, *Autocontrolul prin autosugestie conştientă* te invită să experimentezi direct principiile şi tehnicile prezentate în această carte, punând **concret** în practică, în viaţa ta de zi cu zi, adevărul expus în afirmaţia de mai jos:

„Dacă ai certitudinea că vei obţine ceea ce îţi doreşti, vei obţine cu siguranţă acest lucru, în măsura în care dorinţa ta este rezonabilă."

Din acest punct de vedere, înţelegerea şi punerea în aplicare a metodei Coué reprezintă o trezire a credinţei în tine însuţi, dar şi în viaţă...

Autocontrolul prin sugestie conştientă

Doamnelor şi domnilor

Sugestia sau mai degrabă autosugestia este deopotrivă un subiect nou şi vechi de când lumea.

El este nou în sensul că până în prezent nu a fost decât prea puţin studiat, fiind implicit prea puţin cunoscut. Pe de altă parte, este vechi în sensul că datează încă de la apariţia omului pe acest pământ. Într-adevăr, autosugestia este un instrument de care dispunem încă de la naştere şi care este înzestrat cu o forţă redutabilă, nemăsurată, care – în funcţie de circumstanţe – poate genera în viaţa noastră efecte profund pozitive sau profund negative. Cunoaşterea acestei forţe ne este utilă tuturor, dar le este de-a dreptul indispensabilă medicilor, magistraţilor, avocaţilor şi educatorilor care lucrează cu tineri.

Omul care ştie să o pună în aplicare într-o manieră conştientă începe prin a evita să mai inducă autosugestii negative altor persoane, înţelegând cât de dezastruoase pot fi consecinţele acestora, după care induce autosugestii pozitive care îi pot însănătoşi pe bolnavi, pot vindeca afecţiunile psihice la oamenii stresaţi care au căzut victime inconştiente ale autosugestiilor lor anterioare, şi îi pot readuce pe calea cea bună pe cei care au tendinţa să se rătăcească şi să apuce pe căi greşite.

Fiinţa conştientă şi fiinţa inconştientă

Pentru a înţelege mai bine fenomenele sugestiei şi implicit ale autosugestiei, este foarte important să înţelegem că în noi există doi indivizi absolut diferiţi. Amândoi sunt inteligenţi, dar în timp ce unul este conştient, celălalt este inconştient. De aceea, existenţa sa rămâne de regulă neobservată.

Şi totuşi, această existenţă este uşor de constatat de către cei care îşi dau osteneala să examineze anumite fenomene şi care sunt dispuşi să reflecteze asupra lor. Iată câteva exemple:

Toată lumea a auzit de fenomenul somnambulismului. Orice om ştie că un somnambul se dă jos din pat noaptea, fără a se fi trezit, după care iese din cameră fie îmbrăcat, fie neîmbrăcat, coboară scările, traversează coridoarele, iar după ce face anumite acţiuni şi îndeplineşte anumite sarcini se întoarce în dormitorul său şi se culcă la loc. A doua zi dimineaţa rămâne absolut uimit când descoperă că cineva i-a rezolvat sarcina pe care o lăsase neterminată cu o zi înainte.

Deşi nu ştie acest lucru, cel care i-a rezolvat sarcina a fost el însuşi. În mod evident, corpul său a ascultat în timpul nopţii de anumite forţe ale fiinţei sale inconştiente.

Să luăm un alt exemplu, din păcate mult mai frecvent întâlnit: cel al unui alcoolic care intră în faza de *delirium tremens*. Cuprins de demenţă, acesta înşfacă o armă oarecare, cum ar fi un cuţit sau un topor, şi loveşte cu ea în stânga şi în dreapta, căsăpindu-i pe toţi cei care au ghinionul să îi iasă în cale. Când îşi revine în simţiri, omul contemplă cu oroare scena carnagiului din faţa sa, fără să realizeze că el a fost cel care l-a produs. Şi în acest caz, forţele care au stat la baza comportamentului acestui nefericit au fost în mod evident inconştiente.

Notă – Şi câte fobii în masă, în diferite grade, uneori aproape imperceptibile, câte boli nu ne creăm noi singuri, în toate domeniile vieţii, atunci când nu înlocuim imediat „autosugestiile negative inconştiente" cu „autosugestii pozitive conştiente", astfel încât orice suferinţă nejustificată din viaţa noastră să dispară.

În cazul în care comparăm fiinţa conştientă cu cea inconştientă, constatăm că în timp ce conştientul este înzestrat

adeseori cu o memorie cât se poate de infidelă, subconştientul dispune de o memorie perfectă şi impecabilă, care înregistrează chiar şi cele mai mici amănunte ale existenţei noastre. În plus, el este credul şi acceptă fără a raţiona tot ceea ce i se spune. Dat fiind că el este cel care guvernează buna funcţionare a organelor prin intermediul creierului, se produce un fapt aparent paradoxal: dacă subconştientului i se pare că un organ funcţionează bine sau rău (respectiv dacă noi avem această impresie, iar aceasta pătrunde în subconştientul nostru), organul respectiv chiar funcţionează bine sau rău, sau cel puţin aceasta este impresia pe care ne-o dă organismul.

De altfel, subconştientul guvernează nu doar funcţiile noastre fiziologice, ci şi realizarea tuturor acţiunilor noastre, oricare ar fi acestea.

El este cel pe care îl numim imaginaţia noastră, acea funcţie care, contrar părerilor preconcepute, ne face să acţionăm, uneori chiar împotriva voinţei noastre, atunci când între cele două facultăţi există un antagonism.

Voinţă şi imaginaţie

Dacă vom căuta în dicţionar semnificaţia cuvântului voinţă, vom găsi următoarea definiţie: „Facultatea prin care omul îşi asumă în mod conştient anumite acţiuni". Această definiţie pare inatacabilă, dar în realitate nimic nu este mai puţin adevărat. Această voinţă de care suntem atât de mândri cedează întotdeauna în faţa imaginaţiei noastre. Aceasta este o regulă absolută, care nu admite nicio excepţie.

„Blasfemie! Este un paradox!" vei exclama, probabil. „Nici pe departe, îţi voi răspunde eu. Este adevărul gol-goluţ!"

Dacă doreşti să te convingi, deschide ochii şi priveşte în jurul tău, dar mai presus de toate încearcă să înţelegi ceea ce vezi. Îţi vei da astfel seama că ceea ce îţi spun nu reprezintă o simplă teorie nesusţinută de fapte şi inventată de un creier bolnav, ci expresia plină de acurateţe a realităţii.

Să presupunem că aşezăm la sol o bârnă din lemn cu o lungime de 10 metri şi o lăţime de 0,25 metri. Este evident că toată lumea va putea merge pe această bârnă de la un capăt la altul, fără a călca pe alături. Dacă schimbăm însă condiţiile experienţei şi ridicăm bârna la înălţimea unei catedrale, cine va mai îndrăzni să meargă pe această bârnă fie şi numai un singur metru, dată fiind îngustimea ei? Chiar dacă ar încerca să facă acest lucru, ar începe să tremure după numai doi paşi şi ar cădea fără doar şi poate la pământ.

De ce nu cade omul când se plimbă pe bârnă la sol şi de ce cade el când bârna este ridicată la mare înălţime? Pentru un motiv cât se poate de simplu: în primul caz, el îşi imaginează că îi va fi foarte uşor să ajungă la celălalt capăt al bârnei, în timp ce în cel de-al doilea caz el îşi imaginează că nu va putea ajunge teafăr dincolo.

În ambele cazuri, voinţa omului îl îmbie să meargă pe bârnă către capătul opus, dar dacă el îşi imaginează că acest lucru îi este imposibil, atunci nu va reuşi niciodată.

Tâmplarii şi meşterii care lucrează pe acoperişurile înalte ale caselor reuşesc acest lucru numai pentru că îşi imaginează că pot.

Vertijul nu are altă cauză decât imaginea mentală pe care ne-o formăm singuri cum că vom cădea. Această imagine tinde să se transforme instantaneu în realitate, oricât de mare ar fi efortul voinţei noastre de a ne păstra echilibrul, iar noi vom cădea cu atât mai rapid cu cât efortul nostru va fi mai violent.

Să luăm acum cazul unei persoane care suferă de insomnie. Dacă nu se va forţa să adoarmă, ea va rămâne relaxată în pat şi mai devreme sau mai târziu va aţipi în mod natural. Dimpotrivă, dacă se va forţa să adoarmă, ea va deveni din ce în ce mai agitată şi nu va mai reuşi să aţipească deloc.

Să luăm un alt exemplu: nu ai remarcat niciodată că cu cât îţi doreşti mai abitir să îţi aminteşti numele unei persoane atunci când ai un lapsus, cu atât mai imposibil devine acest lucru, în timp ce dacă îţi spui „O să îmi amintesc mai târziu" în loc de „Am uitat", numele îţi revine singur în minte, fără niciun efort din partea ta?

Orice om care ştie să meargă pe bicicletă îşi mai aminteşte de disperarea cu care se crampona de ghidon, încercând inutil să

îşi păstreze echilibrul, în perioada în care a învăţat să meargă cu ea. Atunci când întâlnea în cale o pietricică, cu cât se străduia mai mult să o ocolească, cu atât mai direct se îndrepta către ea.

Cine nu a izbucnit vreodată într-un râs imposibil de controlat? Atunci când te afli într-o astfel de situaţie, cu cât încerci mai abitir să îţi controlezi râsul, cu atât mai homeric devine acesta.

Toate exemplele de mai sus au un numitor comun: starea de spirit a celui care trece prin experienţa respectivă. Ce îşi spun oamenii aflaţi în astfel de situaţii? „Nu vreau să cad, dar mă pot împiedica", „Vreau să adorm, dar nu reuşesc", „Vreau să îmi amintesc numele lui cutare, dar nu mi-l aduc aminte", „Vreau să evit acest obstacol, dar îmi este imposibil", „Vreau să mă opresc din râs, dar nu reuşesc"...

După cum vedem, în toate aceste conflicte între voinţă şi imaginaţie, cea care prevalează întotdeauna este imaginaţia, fără nicio excepţie.

În aceeaşi ordine de idei, un conducător de oşti care se aruncă în luptă înaintea trupelor sale îi mobilizează întotdeauna pe soldaţi, în timp ce strigătul disperat: „Scapă cine poate!" determină inevitabil o derută generalizată în rândul acestora. De ce? Deoarece, în primul caz, soldaţii îşi imaginează că trebuie să avanseze către victorie, în timp ce în al doilea caz ei îşi imaginează că au fost deja învinşi şi că trebuie să fugă pentru a-şi scăpa pielea.

Panurge cunoştea perfect puterea molipsitoare a exemplului personal, respectiv mecanismul de acţiune al imaginaţiei. Pentru a se răzbuna pe vânzătorul care l-a înşelat, el i-a cumpărat cea mai frumoasă oaie şi a aruncat-o în mare, ştiind foarte bine că restul turmei o va urma inevitabil pe prima, fapt care s-a şi întâmplat.

Marea majoritate a oamenilor acţionează în spiritul turmei, urmând irezistibil exemplul celor din jur. Ei fac acest lucru tocmai pentru că îşi imaginează că nu pot face altfel.

Aş putea da mii de alte asemenea exemple, dar această enumerare ar deveni obositoare la un moment dat. Nu pot trece însă sub tăcere un alt fapt care demonstrează enorma putere a imaginaţiei, adică a subconştientului în lupta sa cu voinţa conştientă.

Există beţivi care îşi doresc sincer să renunţe la alcool, dar nu se pot împiedica să bea. Dacă îi vei întreba, îţi vor răspunde cu toată sinceritatea că doresc să îşi păstreze luciditatea şi că băutura îi dezgustă, dar că ceva îi împinge irezistibil să bea, în pofida voinţei lor şi a faptului că ştiu că alcoolul le va face rău...

În mod similar, există criminali care comit crime în pofida voinţei lor, iar atunci când sunt întrebaţi de ce au acţionat astfel, răspund: „Nu m-am putut împiedica. O forţă inexplicabilă părea să mă împingă de la spate."

Nici beţivul, nici criminalul din exemplele de mai sus nu mint. Ei sunt mânaţi într-adevăr de la spate să comită actele pe care le comit de forţa imaginaţiei lor, adică de faptul că îşi imaginează că nu se pot opri din ceea ce fac.

Aşadar, deşi suntem atât de mândri de voinţa noastră, de liberul nostru arbitru, de capacitatea noastră de a face tot ceea ce ne dorim, realitatea este că noi suntem sclavii supuşi ai imaginaţiei noastre, care face din noi tot ceea ce doreşte, ca şi cum am fi o simplă marionetă în mâinile ei. Atât timp cât nu vom învăţa să o controlăm, noi vom rămâne în continuare o marionetă.

Sugestie şi autosugestie

Aşa cum rezultă din cele afirmate mai sus, imaginaţia poate fi comparată cu un torent rapid ce îl târăşte către moarte pe nefericitul care cade în el, în pofida voinţei acestuia de a ajunge pe malul râului. La prima vedere, acest torent pare imposibil de controlat, dar omul cunoscător îi poate deturna cursul şi îl poate conduce către uzina sa, unde îi poate transforma forţa copleşitoare în electricitate, în mişcare sau în căldură.

Dacă această comparaţie nu ţi se pare satisfăcătoare, putem compara imaginaţia cu un cal sălbatic care nu are şa şi frâie. Ce altceva poate face cel care îl călăreşte, decât să se lase condus de animal oriunde doreşte acesta? Mai devreme sau mai târziu, el va cădea de pe cal. Dacă omul i-ar pune însă frâie calului, rolurile s-ar schimba. Calul nu va mai merge acolo unde doreşte, ci va asculta de voinţa călăreţului, conducându-l pe acesta oriunde doreşte.

După ce am insistat asupra enormei forţe a fiinţei inconştiente sau a imaginaţiei, doresc să subliniez faptul că această fiinţă, considerată de mulţi drept imposibil de strunit, poate fi la fel de uşor îmblânzită precum un cal sălbatic şi la fel de uşor direcţionată precum un torent.

Înainte să mergem însă mai departe, este necesar să definim riguros aceste două cuvinte pe care foarte mulţi oameni le folosesc frecvent fără a le înţelege pe deplin: sugestie şi autosugestie.

Ce este aşadar sugestia? Aceasta poate fi definită ca fiind „inocularea unei idei în creierul unei alte persoane". Putem vorbi oare de o astfel de acţiune? La drept vorbind, nu. Sugestia nu există în sine. Ea nu poate exista decât cu condiţia *sine qua non* de a se transforma în autosugestie în creierul subiectului. Definiţia pe care am acorda-o noi autosugestiei este următoarea: „implantarea unei idei în sine de către sine". Oricât de mult i-ai sugera cuiva ceva, dacă subconştientul acestuia nu acceptă sugestia ta (dacă nu o digeră, ca să spunem aşa), transformând-o într-o autosugestie, ea nu va produce niciun efect.

Mi s-a întâmplat nu o dată să le sugerez unor subiecţi, altminteri extrem de ascultători, sugestii absolut banale, iar aceştia să respingă sugestia mea. Motivul este că subconştientul acestor subiecţi a refuzat să accepte sugestia mea, netransformând-o astfel într-o autosugestie.

Aplicarea autosugestiei

Mă întorc acum la afirmaţia mea de dinainte, prin care spuneam că imaginaţia noastră poate fi strunită şi direcţionată, la fel cum putem îmblânzi un cal sălbatic sau cum putem zăgăzui un torent. În acest scop trebuie să înţelegem mai întâi de toate că acest lucru este posibil (fapt pe care marea majoritate a oamenilor îl ignoră), iar în al doilea rând trebuie să ştim *cum* putem face acest lucru. Ei bine, metoda este cât se poate de simplă. Într-o manieră inconştientă, adică fără să ştim şi fără să vrem, noi aplicăm zilnic această metodă. Din păcate, cel mai adesea o aplicăm în direcţia

greşită, făcându-ne mai mult rău decât bine. Această metodă este autosugestia.

De vreme ce tot ne facem în permanenţă autosugestii într-o manieră inconştientă, este mult mai bine să le facem în mod conştient, în sensul dorit de noi. Procedeul este cât se poate de simplu: mai întâi de toate trebuie să cumpănim cu atenţie ce sugestii dorim să ne inducem prin autosugestie, după care trebuie să le repetăm de un număr mai mare sau mai mic de ori (în funcţie de cât de rapid prinde autosugestia), fără a ne gândi la nimic altceva: „Cutare lucru se petrece în viaţa mea... Cutare lucru urmează să se petreacă" etc. În cazul în care subconştientul nostru acceptă sugestia făcută, ceea ce ne-am propus se va realiza punct cu punct.

După cum se poate vedea, autosugestia nu este altceva decât o metodă de autohipnoză, pe care eu o înţeleg şi o definesc prin aceste cuvinte simple: influenţa imaginaţiei asupra eului psihic şi asupra celui fizic al omului.

Această acţiune este incontestabilă, fiind demonstrată de numeroase exemple. Voi face acest lucru fără a mai face referire la exemplele deja citate mai sus.

Dacă te poţi autoconvinge că poţi face un anumit lucru (în măsura în care acesta este posibil), îl vei face cu siguranţă, indiferent cât de dificil se dovedeşte demersul respectiv. Dimpotrivă, dacă îţi imaginezi că nu poţi face un anumit lucru, oricât de simplu ar fi acesta, nu îl vei putea face niciodată şi fiecare obstacol neînsemnat va deveni pentru tine un munte de netrecut.

Acesta este de pildă cazul neurastenicilor care se cred incapabili să facă chiar şi cel mai mic efort. De aceea, ei se simt cuprinşi de o oboseală extremă ori de câte ori fac câţiva paşi. Dacă fac un efort de a ieşi din starea lor de tristeţe, aceiaşi neurastenici nu reuşesc decât să se scufunde din ce în ce mai adânc în depresia lor, la fel ca nefericiţii care cad în apă şi nu ştiu să înoate: cu cât se agită mai tare pentru a-şi salva viaţa, cu atât mai mult se duc la fund.

Este suficient să crezi că o durere dispare pentru ca aceasta să se dizolve treptat, sau invers, este suficient să crezi că suferi pentru ca suferinţa să apară în scurt timp.

Cunosc oameni capabili să prezică faptul că în ziua respectivă vor avea o migrenă în cutare circumstanţe. Ca prin magie, circumstanţele anticipate se îndeplinesc, iar ei se aleg cu migrena profeţită. Ce nu îşi dau seama aceşti oameni este că ei şi-au indus singuri migrena pe care au anticipat-o, la fel cum alţii sunt capabili să se vindece singuri prin autosugestie.

Atunci când îndrăzneşti să afişezi în faţa lumii idei cu care aceasta nu este obişnuită, rişti să treci drept nebun. Ei bine, cu riscul de a părea un astfel de nebun, doresc să afirm că o bună parte din bolile psihice şi fizice se datorează faptului că oamenii se autoconving că sunt bolnavi, fie psihic, fie la nivel fizic. De pildă, dacă cineva suferă de paralizie şi nu are nicio leziune interioară, paralizia sa se datorează imaginaţiei sale, neavând nicio cauză fizică obiectivă. În rândul acestor persoane se produc de regulă vindecările cele mai extraordinare.

În mod similar, oamenii se simt fericiţi sau nefericiţi numai pentru că îşi imaginează acest lucru, căci aceleaşi persoane plasate în exact aceleaşi circumstanţe pot fi una perfect fericită, iar cealaltă absolut nefericită.

Neurastenia, bâlbâiala, fobiile, cleptomania, anumite paralizii etc., nu sunt altceva decât rezultatul acţiunii subconştientului asupra corpului sau asupra psihicului omului.

Din fericire, deşi este sursa multor neplăceri din viaţa noastră, acelaşi subconştient ne poate vindeca de numeroase afecţiuni psihice şi fizice. El poate nu doar să repare răul pe care l-a făcut, dar şi să vindece bolile reale, atât de mare este puterea sa asupra organismului nostru.

În acest scop, izolează-te într-o cameră, aşează-te într-un fotoliu confortabil, închide ochii pentru a evita orice distragere şi gândeşte-te timp de câteva clipe: „Cutare lucru se va întâmpla în viaţa mea" sau „Cutare lucru va dispărea din viaţa mea".

Dacă autosugestia făcută va reuşi să prindă rădăcini în subconştientul tău, adică dacă acesta îşi va însuşi ideea indusă, vei fi uimit să vezi cât de rapid se va produce lucrul pe care ţi-l doreşti. (Merită să remarcăm în treacăt că ideile autosugerate au ca specific faptul că acţionează în locul nostru, iar noi nu putem şti de existenţa lor decât prin efectele pe care le produc în viaţa noastră).

Dar mai presus de toate (şi această recomandare este absolut esenţială), voinţa nu trebuie să intervină în practica autosugestiei, căci dacă ea nu este de acord cu imaginaţia, respectiv dacă ne gândim: „Doresc ca acest lucru să se producă", dar imaginaţia ne răspunde: „Oi vrea tu, dar el nu este posibil", nu numai că nu vom obţine situaţia dorită, dar vom obţine chiar situaţia contrară.

Această observaţie este fundamentală şi ea explică de ce rezultatele obţinute sunt atât de nesatisfăcătoare atunci când oamenii încearcă să îşi reeduce voinţa pentru a-şi trata anumite afecţiuni psihice. Ei ar trebui să îşi reeduce imaginaţia, nu voinţa. Aşa se face că metoda mea a reuşit adeseori în situaţii în care alte metode (şi nu dintre cele mai uşoare) au dat greş.

După numeroase experienţe pe care le-am făcut zilnic timp de 20 de ani şi pe care le-am observat cu o atenţie minuţioasă, am putut trage următoarele concluzii, pe care le-am rezumat sub formă de legi:

1. Atunci când voinţa şi imaginaţia se află în conflict, cea care prevalează este întotdeauna imaginaţia, fără nicio excepţie;
2. În orice conflict între voinţă şi imaginaţie, forţa imaginaţiei este direct proporţională cu pătratul forţei voinţei;
3. Atunci când voinţa şi imaginaţia sunt de acord, rezultanta nu reprezintă suma lor aritmetică, ci produsul lor;
4. Imaginaţia poate fi controlată.

(Expresiile „direct proporţională cu pătratul forţei voinţei" şi „produsul lor" nu sunt matematic exacte, ci doar o figură de stil menită să sublinieze ceea ce doresc să spun).

După cele afirmate mai sus, am putea crede că niciun om nu ar trebui să fie vreodată bolnav. Ei bine, este adevărat. Orice boală, aproape fără excepţie, se poate ameliora prin autosugestie, oricât de greu de crezut ar putea părea această afirmaţie. Nu spun că bolile se vindecă întotdeauna, dar cu siguranţă ele se pot ameliora, ceea ce este cu totul altceva.

Pentru ca oamenii să poată practica autosugestia conştientă, ei trebuie să fie învăţaţi cum, exact aşa cum învaţă să scrie şi să citească, să cânte la un instrument muzical etc.

Aşa cum spuneam mai devreme, autosugestia este un instrument cu care ne naştem şi cu care ne jucăm inconştient întreaga viaţă, la fel ca un bebeluş care se joacă cu jucăria sa. Ea este însă un instrument periculos, care ne poate răni sau chiar ucide dacă îl manevrăm în mod imprudent şi fără să ştim ce facem. Pe de altă parte, dacă îl manipulăm într-un mod conştient şi cu înţelepciune, el ne poate fi de un mare folos, salvându-ne de multe ori viaţa. Am putea descrie autosugestia parafrazându-l pe Esop, care a făcut următoarea afirmaţie cu referire la limbajul rostit: „Acesta poate fi cel mai minunat lucru din lume, dar şi cel mai periculos."

Doresc să explic în continuare cum se face că toată lumea poate resimţi efectul binefăcător al autosugestiei aplicate în mod conştient.

Desigur, atunci când spun „toată lumea", exagerez puţin, căci există două categorii de persoane cărora le este extrem de dificil să practice autosugestia conştientă:

1. Oligofrenii, care sunt incapabili să înţeleagă ce le spui;
2. Oamenii care nu sunt de acord cu tine.

Cum trebuie să procedăm pentru a învăţa un subiect să se autosugestioneze

Principiul metodei poate fi rezumat prin următoarele cuvinte:

Omul nu se poate gândi la mai multe lucruri deodată. Două idei se pot intersecta în mintea noastră, dar nu se pot suprapune.

Orice gând care ne ocupă în totalitate mintea devine adevărat pentru noi şi are tendinţa să se transforme într-o acţiune.

De aceea, dacă reuşeşti să îl convingi pe un bolnav că suferinţa sa va dispărea, aceasta chiar va dispărea. În mod similar, dacă reuşeşti să convingi un cleptoman că de acum înainte nu va mai fura, el chiar nu va mai fura, şi aşa mai departe.

Deşi la prima vedere pare o imposibilitate, această educaţie este de fapt cât se poate de simplă. Ea constă într-o serie de

experienţe graduale de predare a alfabetului gândirii conştiente pacientului ales. Experienţele vor fi descrise în continuare. Dacă ele vor fi respectate întocmai, putem fi absolut siguri că vom obţine rezultate pozitive, excepţie făcând doar cele două categorii de persoane amintite mai sus.

Prima experienţă (pregătitoare). — Subiectul trebuie să stea în picioare, cu corpul cât mai rigid, ca şi cum ar fi o bară de metal, cu picioarele lipite (de sus până jos), dar cu gleznele cât mai moi, ca şi cum ar fi nişte balamale. Operatorul trebuie să îi inducă chiar această imagine, spunându-i să se identifice cu o bârnă rigidă care se sprijină pe o balama într-un echilibru precar. Dacă ar fi împinsă înainte sau înapoi, oricât de uşor, bârna ar cădea la pământ, fără să opună niciun fel de rezistenţă, în direcţia în care a fost împinsă. În continuare, operatorul trebuie să îi spună că îl va trage de umeri în spate şi că trebuie să se lase să cadă în braţele sale fără să opună niciun fel de rezistenţă, rotindu-şi gleznele ca nişte balamale, dar păstrându-şi tălpile la sol. Operatorul trebuie să facă apoi exact ceea ce l-a avertizat pe subiect: să îl tragă de umeri etc. Dacă experienţa nu reuşeşte de la bun început, ea trebuie repetată până când reuşeşte.

Experienţa a doua. — Operatorul trebuie să îi explice subiectului că pentru a-i demonstra acţiunea imaginaţiei asupra sa, va trebui să se gândească peste câteva clipe că va cădea pe spate. El nu trebuie să se gândească la nimic altceva, să nu despice firul în patru, să nu se întrebe dacă va cădea sau nu, dacă se va răni sau nu căzând etc. Pe de altă parte, nu trebuie să cadă în mod intenţionat pe spate numai pentru a-i face plăcere operatorului. Totuşi, dacă simte că este atras de o forţă necunoscută în spate, nu trebuie să îi opună rezistenţă, ci trebuie să se lase în voia ei.

În continuare, operatorul trebuie să îi spună subiectului să îşi ridice cât mai sus capul şi să închidă ochii. El îi va plasa apoi pumnul drept sub ceafă şi palma stângă pe frunte, spunându-i: „Gândeşte-te la ce ţi-am spus: «Cad pe spate... Cad pe spate»". Simultan, el trebuie să îi repete, articulând sacadat silabele: „Cazi-pe-spa-te; cazi-pe-spa-te" şi să îşi lase palma dreaptă să alunece de-a lungul tâmplei stângi, pe deasupra urechii, retrăgându-şi totodată pumnul drept, lent, dar încontinuu.

Subiectul va face probabil o mişcare de balans înapoi şi va face un pas pentru a-şi opri căderea, sau poate chiar va cădea. În primul caz, operatorul trebuie să îi spună că a opus rezistenţă, în sensul că nu s-a gândit exclusiv la faptul că va cădea, ci la faptul că se va răni căzând. Acest lucru este perfect adevărat, căci dacă subiectul nu s-ar fi gândit la acest lucru, el ar fi căzut ca un buştean. Experienţa trebuie reluată apoi pe un ton de comandă, ca şi cum operatorul ar dori să îl forţeze pe subiect să îi dea ascultare. Experienţa trebuie să continue astfel până la reuşita ei perfectă sau aproape perfectă. Operatorul trebuie să stea puţin în spatele subiectului, cu piciorul stâng înainte şi cu cel drept înapoi, astfel încât să nu fie dărâmat de subiect atunci când acesta cade pe spate. În caz contrar, căderea acestuia îl poate doborî la pământ, mai ales dacă subiectul este foarte greu.

Experienţa a treia. — Operatorul trebuie să îl aşeze pe subiect în faţa sa, cu corpul la fel de rigid, cu picioarele lipite şi cu gleznele moi. El trebuie să îi plaseze palmele pe tâmple, fără a le apăsa, trebuie să îi privească fix rădăcina nasului, fără să clipească, şi să îi spună să se gândească la faptul că va cădea în faţă. Îi va repeta el însuşi acest lucru, în mod sacadat: „Cazi-în-faţă; cazi-în-fa-ţă". În tot acest timp, va continua să îl privească fix.

Experienţa a patra. — Operatorul îi va spune subiectului să îşi încrucişeze mâinile şi să îşi strângă cât poate de tare degetele, până când începe să tremure uşor. El trebuie să îl fixeze cu privirea la fel ca în experienţa precedentă şi să îşi ţină mâinile peste ale sale, ca şi cum ar vrea să i le strângă şi mai puternic. Subiectul trebuie să se gândească la faptul că nu-şi mai poate descleşta degetele. Operatorul va număra până la trei, iar apoi îi va spune să îşi descleşteze degetele, continuând însă să se gândească la faptul că nu poate face acest lucru. Într-adevăr, subiectul va constata că îi este imposibil să îşi descleşteze degetele. Operatorul va număra lent: „Unu, doi, trei", după care îi va spune subiectului: „Nu-poţi-nu-poţi etc." Dacă subiectul va gândi el însuşi: „Nu pot", el nu numai că nu îşi va putea descleşta degetele, dar va constata că acestea tind să i se încleşteze chiar mai puternic cu fiecare efort al său de a şi le descleşta. Pe scurt, el va obţine exact rezultatul

contrar celui dorit. După câteva secunde, operatorul trebuie să îi spună: „Acum gândeşte-te că poţi". Subiectul va constata că îşi poate descleşta în sfârşit degetele.

În tot acest timp, operatorul trebuie să îl fixeze în permanenţă cu privirea pe subiect şi nu trebuie să îi permită să îşi ferească nicio clipă privirea de a sa.

Dacă subiectul îşi poate descleşta totuşi degetele, nu este vina operatorului, ci a subiectului. În mod evident, acesta nu s-a gândit în mod ferm că „nu şi le poate descleşta". De aceea, experienţa trebuie reluată până la obţinerea succesului.

Operatorul trebuie să folosească un ton de comandă care nu suportă nicio abatere. Asta nu înseamnă că trebuie să îşi ridice neapărat vocea. Dimpotrivă, este de preferat să folosească un ton obişnuit, dar să rostească fiecare cuvânt pe un ton sec şi imperativ.

Dacă această experienţă reuşeşte, toate celelalte reuşesc la rândul lor cu uşurinţă, atât timp cât instrucţiunile de mai sus sunt respectate întru totul.

Anumiţi subiecţi sunt extrem de sensibili, putând fi uşor de recunoscut după faptul că încleştarea degetelor şi a membrelor lor se realizează cu uşurinţă. După două sau trei experienţe reuşite, operatorul nu mai trebuie să le spună acestora să se gândească la cutare sau cutare lucru, ci doar să le spună pe un ton imperativ, pe care trebuie să îl utilizeze orice sugestionator bun: „Strânge pumnul; acum nu îl mai poţi deschide", „Închide ochii; acum nu îi mai poţi deschide" etc. Subiectul va constata că nu îşi mai poate deschide pumnul sau ochii, în pofida eforturilor sale conştiente. După câteva clipe, sugestionatorul îi va sugera că îşi poate deschide pumnul sau ochii, iar subiectul va constata că poate face într-adevăr acest lucru.

Aceste experienţe pot fi variate la infinit. Iată câteva variante: subiectul îşi va uni palmele, iar operatorul îi va sugera că acestea sunt sudate; subiectul îşi va lipi palma de masă, iar operatorul îi va sugera că nu şi-o mai poate dezlipi; operatorul îi sugerează subiectului că este lipit de scaunul său şi că nu se mai poate ridica de pe el; odată ridicat în picioare, el îi poate sugera că nu poate merge; operatorul poate plasa pe masă un obiect, sugerându-i

subiectului că acesta cântăreşte 100 de kilograme şi că îi este imposibil să îl ridice etc.

Aşa cum am mai spus şi cum nu voi obosi să repet, în toate aceste experienţe rezultatele obţinute nu depind de sugestia în sine, ci de acceptarea acesteia de către subiect prin autosugestie.

NOTĂ. — Instrucţiunile oferite mai sus nu sunt destinate decât profesorilor. Ele nu trebuie practicate de oricine, căci fără îndeplinirea condiţiilor amintite experienţele nu vor reuşi.

Cum trebuie să procedăm pentru a face sugestii curative

Dacă subiectul a trecut prin experienţele descrise mai sus (care nu trebuie considerate însă indispensabile) şi dacă le-a înţeles, el este pregătit deja pentru sugestiile curative.

Indiferent dacă subiectul suferă de o afecţiune fizică sau psihică, procedeul aplicat este acelaşi, iar cuvintele rostite sunt identice, cu câteva variante, în funcţie de situaţie.

Operatorul trebuie să îi spună subiectului: „Aşează-te şi închide ochii. Nu vreau să te adorm, căci acest lucru ar fi inutil. Te rog să închizi ochii doar pentru ca atenţia să nu îţi fie distrasă de diferitele obiecte din faţa ta. Spune-ţi că toate cuvintele pe care le voi rosti în continuare vor pătrunde în creierul tău, se vor imprima în el şi vor rămâne de-a pururi imprimate acolo, astfel încât organismul tău să le asculte fără ca tu să ştii cum şi de ce, într-o manieră complet inconştientă pentru tine. Mai întâi de toate, doresc să îţi spun că de trei ori pe zi, dimineaţa, la amiază şi seara, la orele de mese îţi va fi foame, adică vei trăi o senzaţie agreabilă care te va face să te gândeşti că: «Aş mânca ceva cu plăcere». Vei mânca într-adevăr ceva cu plăcere, dar fără să exagerezi prea mult. Vei avea grijă să mesteci foarte mult timp alimentele, până când acestea se vor transforma într-o pastă moale, pe care o vei înghiţi apoi. În acest fel o vei digera cu uşurinţă şi nu vei mai simţi niciun fel de neplăcere la nivelul stomacului sau al

intestinelor, nicio durere şi niciun neajuns, de orice natură ar fi acesta. Asimilarea alimentelor se va face uşor, iar organismul tău va profita de alimentele ingerate transformându-le în sânge, în muşchi, în energie, adică – pe scurt – în viaţă.

Dat fiind că vei digera bine alimentele, funcţia excreţiei se va desfăşura normal. În fiecare dimineaţă, la trezire, vei simţi nevoia să îţi goleşti intestinele şi vei obţine un rezultat bun şi satisfăcător, fără a mai simţi vreodată nevoia de a lua vreun medicament sau vreun remediu artificial, oricare ar fi acesta.

În plus, în fiecare noapte vei dormi un somn profund, senin, liniştit, în timpul căruia nu vei avea coşmaruri, începând din momentul în care îţi vei propune să adormi şi până în momentul în care îţi propui să te trezeşti a doua zi dimineaţa. La trezire te vei simţi plenar odihnit, bine dispus şi vesel.

Pe de altă parte, dacă ţi se întâmplă uneori să fii trist, morocănos, plictisit, să vezi totul în negru, de acum înainte nu vei mai avea astfel de stări şi în loc să te simţi trist, morocănos, plictisit şi să vezi totul în negru te vei simţi bine dispus fără niciun motiv. Mai mult, chiar dacă vei avea motive reale pentru a fi trist sau plictisit, nu te vei mai simţi astfel.

Dacă ţi se întâmplă uneori să ai gesturi de nerăbdare sau de mânie, nu vei mai manifesta astfel de gesturi; dimpotrivă, vei fi întotdeauna plin de răbdare, te vei controla perfect, iar lucrurile care înainte te iritau, te scoteau din minţi sau te plictiseau te vor lăsa de acum înainte calm, indiferent şi senin.

Dacă ţi se întâmplă să fii asaltat uneori de idei nesănătoase, care nu îţi fac bine, de temeri, de fobii, de tentaţii şi de ranchiune, acestea se vor îndepărta gradat de imaginaţia ta şi vor părea să se dizolve, pierzându-se într-un fel de ceaţă în care totul dispare mai devreme sau mai târziu. Aceste imagini deşarte vor dispărea din mintea ta la fel ca un vis care se pierde dimineaţa.

Doresc să adaug de asemenea că toate organele tale funcţionează corect; inima ta bate normal, iar circulaţia sângelui este perfectă; plămânii tăi funcţionează corect; stomacul, intestinele, ficatul, vezica biliară, rinichii, vezica urinară – toate îşi îndeplinesc armonios funcţiile. Dacă unul din aceste organe

funcţionează incorect la ora actuală, această anomalie va dispărea puţin câte puţin cu fiecare zi care trece, astfel încât nu peste mult timp organul respectiv va începe să funcţioneze din nou normal.

Dacă există leziuni interne la nivelul organelor tale, acestea vor începe să se cicatrizeze chiar din acest moment şi se vor vindeca în cel mai scurt timp. (Apropo, nu este necesar ca operatorul să ştie care este organul bolnav pentru a-l vindeca. Sub influenţa autosugestiei: «Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere», subconştientul îşi va exercita din plin acţiunea asupra acestui organ, pe care va şti să îl deosebească de celelalte).

Mai doresc să adaug un lucru extrem de important: dacă până acum ai dat dovadă de o anumită neîncredere în sine, începând din acest moment aceasta va dispărea încetul cu încetul, fiind înlocuită de încrederea în sine, care are la bază puterea incalculabilă ce există în fiecare om. Această încredere în sine este absolut indispensabilă. Fără ajutorul ei omul nu poate face nimic, în timp ce cu ajutorul ei poate face absolut orice (atât timp cât lucrurile respective sunt rezonabile, desigur). De aceea, de acum înainte vei avea încredere în tine şi această încredere îţi va da certitudinea că vei putea face nu doar bine, ci chiar foarte bine tot ceea ce îţi propui să faci, cu condiţia ca aceste lucruri să fie rezonabile. Vei putea face astfel tot ceea ce îţi doreşti şi tot ceea ce ai datoria să faci.

Ori de câte ori trebuie să faci ceva rezonabil care este de datoria ta sau pe care îţi doreşti să îl faci, gândeşte-te întotdeauna că lucrul respectiv este uşor de realizat. Expresiile de genul: „imposibil, dificil, nu pot, situaţia mă depăşeşte, nu mă pot împiedica să... etc." vor dispărea treptat din vocabularul tău, ca şi cum nu ar face parte din vocabularul limbii tale. Singurele expresii pe care le vei cunoaşte de acum înainte sunt: „este uşor" şi „pot". Atât timp cât vei considera că un lucru este uşor de realizat îl vei putea face cu uşurinţă, chiar dacă altora li se pare dificil. Mai mult decât atât, îl vei putea face rapid şi bine, fără să oboseşti, pentru că îl vei face fără efort. Invers, dacă îl consideri dificil sau imposibil, el chiar va deveni aşa pentru tine, pentru simplul motiv că îl consideri astfel".

Acestor sugestii generale, pe care unii oameni le-ar putea considera prea lungi şi oarecum copilăreşti, dar care sunt absolut necesare, trebuie să li se adauge altele care se aplică situaţiei particulare pe care dorim să o tratăm.

Toate aceste sugestii trebuie făcute pe un ton monoton (accentuând totuşi cuvintele esenţiale), care invită subiectul să adoarmă şi să nu se mai gândească la nimic.

După încheierea seriei de sugestii, operatorul trebuie să îi spună subiectului: „Una peste alta, de acum înainte te vei bucura de o stare de sănătate excelentă, mai bună decât cea pe care ai avut-o până în prezent, atât din punct de vedere fizic cât şi psihic. În continuare voi număra până la trei, iar când voi spune „trei" vei deschide ochii şi vei ieşi din starea ta actuală. Te vei simţi liniştit, dar nu adormit şi obosit, ci dimpotrivă, te vei simţi odihnit, puternic, viguros, lucid, bine dispus şi plin de viaţă. Vei fi apoi din ce în ce mai vesel şi te vei simţi bine din toate punctele de vedere. Unu, doi, trei."

Când va auzi cuvântul „trei", subiectul va deschide ochii şi va zâmbi, având pe faţă o expresie de bunăstare şi de bună dispoziţie.

După terminarea acestui mic discurs, mai poţi adăuga următoarele:

Cum trebuie practicată autosugestia conştientă

În fiecare seară înainte de culcare şi în fiecare dimineaţă la trezire, închide ochii şi rosteşte cu voce tare, astfel încât să îţi poţi auzi propriile cuvinte, dar fără a-ţi fixa prea tare atenţia asupra lor, următoarea frază: „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere." Dat fiind că această autosugestie se adresează tuturor problemelor posibile, este inutil să mai insişti asupra chestiunilor particulare.

Rosteşte cuvintele autosugestiei într-o manieră simplă, aproape copilărească, într-un mod cât mai mecanic şi fără a depune nici cel mai mic efort. Pe scurt, formula trebuie repetată pe acelaşi ton cu care sunt recitate de regulă litaniile.

În acest fel, ea va pătrunde mult mai uşor în subconştient, care va trece imediat la acţiune pentru a o transpune în practică. Aplică această metodă de-a lungul întregii tale vieţi, întrucât ea este deopotrivă preventivă şi curativă.

În plus, ori de câte ori simţi o stare de suferinţă fizică sau psihică, de-a lungul zilei sau al nopţii, propune-ţi imediat să nu contribui în mod conştient la perpetuarea acestei stări şi să o faci să dispară. În continuare, izolează-te cât de bine poţi, închide ochii şi pune-ţi mâna pe frunte dacă este vorba de o durere psihică sau pe zona afectată dacă este vorba de o problemă fizică. Repetă apoi cu voce tare, foarte rapid, următoarele cuvinte: „Îmi trece, îmi trece etc.", atât timp cât este necesar pentru ca durerea să treacă. Cu puţină practică, vei ajunge să îţi vindeci astfel de dureri fizice sau psihice într-un interval de timp de 20-25 de secunde. Dacă durerea revine ulterior, reia tehnica.

(Practica autosugestiei nu înlocuieşte tratamentul medical, dar poate fi un ajutor nepreţuit deopotrivă pentru bolnav şi pentru medic).

După ce ţi-am oferit aceste sfaturi, doresc să îţi indic de asemenea cum trebuie puse ele în practică.

Este uşor să înţelegi rolul sugestionatorului. Acesta nu este un stăpân care porunceşte, ci un prieten, un ghid spiritual care îl conduce pas cu pas pe bolnav pe calea vindecării. Dat fiind că toate aceste sugestii sunt oferite în interesul bolnavului, subconştientul acestuia îşi propune imediat să le asimileze şi să le transforme în autosugestii. Atunci când acest proces este încheiat, vindecarea urmează destul de rapid.

Superioritatea metodei

Această metodă dă rezultate absolut minunate, şi este uşor de înţeles de ce. Cel care acţionează astfel nu poate cunoaşte eşecul, cu excepţia celor două categorii de persoane despre care am vorbit mai devreme şi care, din fericire, nu reprezintă mai mult de 3% din totalul populaţiei.

Dacă operatorul încearcă să adoarmă direct subiectul fără a-l supune experienţelor preliminare absolut necesare pentru a-l ajuta să accepte puterea sugestiei şi să o transforme în autosugestie, aceasta nu va funcţiona decât asupra subiecţilor extrem de sensibili, al căror procent în totalul populaţiei este foarte mic.

Orice om poate deveni un sugestionator, dar trebuie să ţină seama de sfaturile pe care le-am oferit mai sus, a căror aplicare nu durează oricum mai mult de câteva minute.

Înainte obişnuiam să îmi adorm imediat subiecţii, imaginându-mi că sugestia acţionează cel mai bine în timpul somnului. În timp am constatat că acest lucru nu era deloc indispensabil, aşa că am încetat să mai aplic această metodă, pentru a nu le induce subiecţilor o stare de teamă sau de angoasă atunci când le spun că îi voi adormi, stare care îi face apoi să opună o rezistenţă inconştientă. Dacă îi spui de la bun început subiectului că nu îl vei adormi şi că acest lucru este absolut inutil, îi câştigi din start încrederea, iar el ajunge să te asculte fără niciun fel de teamă şi implicit fără să opună niciun fel de rezistenţă interioară. Lăsându-se legănat de vocea ta monotonă, el intră rapid (de multe ori chiar de prima oară) într-o stare de somn profund, din care se trezeşte apoi uimit la culme că a adormit.

Dacă printre cititorii acestei cărţi se află şi increduli (şi nu mă îndoiesc că se află), doresc să le spun pur şi simplu acestora: „Veniţi la mine, vedeţi cu ochii voştri şi realitatea vă va convinge".

Pe de altă parte, nu trebuie să crezi că metoda recomandată mai sus pentru aplicarea sugestiei şi pentru transformarea ei în autosugestie este absolut inflexibilă. Ea poate fi adaptată de la om la om, iar sugestiile pot fi induse fără niciun fel de pregătire prealabilă a subiectului. Spre exemplu, un medic se poate folosi de prestanţa şi de credibilitatea lui pentru a-i induce unui pacient o sugestie vindecătoare, dar şi una cu efect contrar. Dacă el îi spune pacientului că boala sa este incurabilă şi că nu mai poate face nimic pentru el, subconştientul acestuia preia imediat sugestia şi o transformă în autosugestie, iar aceasta poate avea consecinţe dintre cele mai dezastruoase. Dimpotrivă, dacă medicul îi spune pacientului că boala sa este

gravă, dar că poate fi vindecată printr-o îngrijire adecvată, el va obţine de multe ori rezultate care îl vor surprinde chiar pe el.

Să luăm un alt exemplu: să spunem că un medic îşi examinează pacientul, după care îi scrie o reţetă şi i-o dă fără niciun alt comentariu. Într-un astfel de caz, medicamentele prescrise nu vor avea un efect prea mare asupra bolnavului. În schimb, dacă medicul îi explică acestuia că aceste medicamente trebuie luate în cutare condiţii şi că vor produce asupra lui cutare efecte, aceste rezultate vor fi obţinute într-o manieră aproape infailibilă.

Dacă există printre cititori medici şi alţi confraţi farmacişti, sper ca aceştia să nu mă considere duşmanul lor; dimpotrivă, eu sunt cel mai bun prieten pe care îl au. Dorinţa mea este să contribui la introducerea în programa facultăţilor de medicină a teoriei şi practicii sugestiei, pentru a-i ajuta astfel, deopotrivă pe bolnavi şi pe medici. Pe de altă parte, atunci când merg la medic, bolnavii primesc de la acesta o reţetă cu diferite medicamente, deşi de cele mai multe ori acestea nu îi sunt deloc necesare. În realitate ei ar avea nevoie de un regim alimentar şi de o igienă diferite. Din păcate, bolnavii nu ştiu acest lucru şi se duc în mod deliberat la medic pentru a primi o reţetă.

După părerea mea, dacă medicul le-ar prescrie bolnavilor un simplu regim, fără niciun fel de reţetă, aceştia ar pleca de la el nemulţumiţi, gândindu-se că s-au deranjat inutil să se ducă la medic, de vreme ce acesta nu le-a dat niciun hap de luat, aşa că îşi vor căuta în continuare un alt medic. De aceea, sunt de părere că medicul trebuie să le prescrie întotdeauna bolnavilor reţete, dar nu trebuie să treacă pe ele medicamentele cărora li se face atât de multă reclamă şi care de cele mai multe ori nu valorează nimic, ci remedii create de el însuşi, care le vor inspira bolnavilor o încredere infinit mai mare decât pastilele X sau decât pulberea Y, pe care oricum şi le pot procura foarte uşor de la orice farmacie, fără să aibă neapărat nevoie de reţetă în acest scop.

Cum acţionează sugestia

Pentru a înţelege mai bine rolul sugestiei, sau mai bine zis al autosugestiei, este suficient să ştim că subconştientul este marele regizor al tuturor funcţiilor fiziologice şi psihice. Aşa cum spuneam mai devreme, dacă el poate fi convins că cutare organ funcţionează corect, el îi va transmite pe loc organului ordinul de a funcţiona corect, iar acesta îl va asculta cu docilitate. În acest fel, organele bolnave se pot vindeca, fie pe loc, fie gradual.

Aşa se explică de ce pot fi vindecate atât de uşor cu ajutorul sugestiei hemoragiile, constipaţia, fibroamele, paraliziile, leziunile tuberculoase, plăgile varicoase etc.

Să luăm ca exemplu cazul unei hemoragii dentare. Am putut observa personal un astfel de caz în cabinetul domnului Gauthé, un dentist din Troyes. O tânără pe care am ajutat-o să se vindece de un astm de care suferea de opt ani mi-a spus într-o zi că doreşte să îşi scoată un dinte. Ştiind că este extrem de sensibilă, m-am oferit să o ajut să şi-l scoată fără niciun fel de durere. Fata a acceptat cu plăcere, aşa că ne-am dat întâlnire la cabinetul unui dentist. După ce ne-am întâlnit toţi trei, m-am aşezat în faţa fetei şi i-am spus: „Nu vei simţi nimic... Nu vei simţi nimic... Nu vei simţi nimic..." În timp ce am continuat să repet cuvintele sugestiei, i-am făcut semn medicului să înceapă. Câteva clipe mai târziu dintele era scos, fără ca domnişoara D. să fi simţit ceva. Aşa cum se întâmplă însă frecvent în astfel de cazuri, extracţia a provocat o hemoragie la nivelul gingiei. În loc să folosim un hemostatic oarecare, i-am spus dentistului că îi voi aplica fetei metoda sugestiei, fără a şti însă ce se va întâmpla, întrucât nu mai făcusem niciodată acest lucru într-un astfel de caz. Am rugat-o aşadar pe domnişoara D. să se uite la mine şi i-am sugerat că în două minute hemoragia se va opri de la sine. Am aşteptat apoi. Hemoragia a mai continuat puţin, după care s-a oprit. I-am spus fetei să deschidă gura şi am examinat-o împreună cu colegul meu dentist. Am constatat că în interiorul acesteia se formase un cheag în cavitatea dintelui extras, care a blocat complet hemoragia.

Cum poate fi explicat acest fenomen? Într-un mod foarte simplu: sub influenţa ideii că „hemoragia va înceta",

subconştientul fetei le-a transmis venelor şi capilarelor ordinul să nu mai lase sângele să curgă, iar acestea l-au ascultat docile, contractându-se în mod natural la fel cum ar fi făcut-o pe cale artificială sub influenţa adrenalinei sau a unui alt hemostatic.

Acelaşi raţionament ne ajută să înţelegem cum poate dispărea un fibrom sub influenţa unei sugestii. Dacă subconştientul acceptă ideea că „fibromul trebuie să dispară", creierul le ordonă arterelor care hrănesc fibromul să se contracte, iar acestea îi dau ascultare, refuzând să îl mai alimenteze. Privat de hrană, fibromul moare, se usucă, se resoarbe şi dispare.

Folosirea sugestiei pentru vindecarea afecţiunilor psihice şi a bolilor originale sau dobândite

Neurastenia, această afecţiune atât de frecventă în zilele noastre, poate fi ameliorată cu uşurinţă prin practicarea frecventă a sugestiei în maniera indicată mai sus. Am avut plăcerea de a contribui personal la vindecarea unui mare număr de neurastenici în cazul cărora alte tratamente au dat greş. Unul dintre aceştia a fost internat chiar timp de o lună într-un stabiliment pentru bolnavii psihici din Luxembourg, fără a obţine niciun fel de ameliorare. În numai şase săptămâni el s-a vindecat complet în urma tratamentului meu, iar la ora actuală este omul cel mai fericit din lume, după ce s-a crezut multă vreme omul cel mai nefericit de pe pământ. În plus, boala nu va mai recidiva vreodată, întrucât l-am învăţat să aplice singur autosugestia conştientă, iar el a învăţat să o aplice într-o manieră desăvârşită.

De vreme ce este atât de utilă în tratarea afecţiunilor psihice şi fizice, metoda sugestiei ar putea fi aplicată cu succes pentru transformarea nefericiţilor copii integraţi în casele de corecţie în oameni cinstiţi, astfel încât să nu mai intre automat în rândurile crimei organizate atunci când ies din acele stabilimente. Ce servicii extraordinare ar putea fi aduse astfel societăţii...

Nu doresc să aud niciun contraargument care să susţină că acest lucru este imposibil. El este cât se poate de posibil şi pot aduce dovezi în această direcţie.

Doresc să citez în acest scop două exemple, care pot fi cu uşurinţă generalizate. Mai întâi de toate, aş vrea să deschid însă o paranteză. Pentru a înţelege mai bine maniera în care acţionează sugestia în tratarea defectelor morale, voi folosi următoarea comparaţie: să spunem că cerebelul nostru este un fel de placă de lemn în care sunt bătute diferite cuie care simbolizează ideile, obişnuinţele şi instinctele noastre care stau la baza acţiunilor noastre. În cazul în care constatăm că un individ prezintă o idee, o obişnuinţă sau un instinct negativ, respectiv un cui negativ, noi putem lua un alt cui, care reprezintă o idee, o obişnuinţă sau un instinct pozitiv (contrar) şi îl putem bate peste primul cui cu o simplă lovitură de ciocan. Aşa funcţionează mecanismul sugestiei. Cu fiecare nouă lovitură de ciocan, noul cui va intra din ce în ce mai adânc, milimetru cu milimetru, în timp ce vechiul cui va ieşi pe partea opusă. După un număr suficient de mare de lovituri de ciocan, vechiul cui va ieşi de tot, fiind înlocuit cu noul cui. Odată operată această substituţie, individul va asculta orbeşte de noua idee, de noua obişnuinţă sau de noul instinct inoculat.

Iar acum să revenim la cele două exemple pe care doresc să le ofer. Tânărul M... în vârstă de 11 ani, locuia la Troyes şi era supus zilnic unor mici accidente specifice copilăriei. Peste toate, era cleptoman şi obişnuia să mintă. La cererea mamei sale, l-am supus unui proces de sugestie. Încă de la prima şedinţă accidentele au dispărut din viaţa lui, dar numai în timpul zilei. În timpul nopţii au continuat. Încetul cu încetul, ele au devenit însă din ce în ce mai puţin frecvente, iar după câteva luni copilul a fost complet vindecat. În acelaşi timp, pasiunea lui pentru furt s-a atenuat, iar după şase luni a dispărut complet.

Fratele acestui copil, în vârstă de 18 ani, nutrea o ură violentă pentru un alt frate al său. Ori de câte ori depăşea măsura cu băutura, el simţea nevoia irezistibilă de a scoate cuţitul şi de a-şi lovi fratele cu el. Din fericire, până în momentul respectiv nu dăduse curs acestui imbold, dar era convins că mai devreme sau mai târziu va face o crimă, pe care apoi o va regreta sincer, plângând pe cadavrul fratelui său.

I-am aplicat şi acestuia metoda sugestiei. În cazul lui, rezultatele au fost de-a dreptul miraculoase. S-a vindecat încă de

la prima şedinţă. Ura lui pentru fratele său a dispărut, iar de atunci cei doi au fost cei mai buni prieteni şi au făcut tot ce le-a stat în puteri pentru a se ajuta unul pe celălalt.

L-am urmărit multă vreme pe acest tânăr şi am constatat că vindecarea lui a fost permanentă.

De vreme ce putem obţine prin metoda sugestiei astfel de rezultate, oare nu ar fi util, ba chiar indispensabil, aş spune eu, să adoptăm această metodă la nivel de societate şi să o introducem în casele de corecţie? Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că prin aplicarea zilnică a sugestiei acestor copii vicioşi îi putem readuce pe cel puţin 50% dintre ei pe calea cea dreaptă. Oare nu ar fi un serviciu nepreţuit adus societăţii noastre să îi însănătoşim astfel pe tinerii ei membri care au rătăcit calea?

Opozanţii mei îmi vor spune poate că metoda sugestiei este periculoasă, întrucât poate fi folosită inclusiv pentru a face rău. Această obiecţie nu are nicio valoare, mai întâi de toate pentru că practica sugestiei ar fi încredinţată numai unor specialişti cinstiţi şi de încredere, cum ar fi medicii din casele de corecţie, iar în al doilea rând pentru că cei care doresc să se folosească de diferite metode pentru a face rău oricum nu cer permisiunea nimănui în această direcţie.

Chiar dacă am admite că metoda este întrucâtva periculoasă (ceea ce nu este cazul), i-aş întreba pe cei care se opun acestei idei câte din instrumentele pe care le folosim noi zilnic sunt absolut lipsite de pericol. Putem oare spune acest lucru despre abur? Despre praful de puşcă? Despre electricitate, căile ferate, nave, automobile sau avioane? Sunt oare otrăvurile pe care le folosim zilnic noi, farmaciştii, în doze infinitezimale pentru a vindeca boala, mai puţin periculoase? Oare nu se pot dovedi ele fatale la cea mai mică neatenţie din partea noastră?

Câteva cazuri de vindecare

Această micuţă lucrare ar fi incompletă dacă nu ar conţine câteva exemple de vindecare. Nu voi cita în acest scop toate

cazurile în care am fost implicat, întrucât lista este prea lungă şi ar deveni obositoare. De aceea, mă voi limita să le citez doar pe cele mai interesante dintre ele.

Domnişoara M. D., din Troyes, a suferit timp de opt ani de astm, boală care a obligat-o să rămână la pat în cea mai mare parte a nopţii, în încercarea de a-şi relaxa plămânii care refuzau să îşi îndeplinească datoria. Experienţele preliminare mi-au indicat că fata era foarte sensibilă, adormind imediat şi acceptând sugestiile mele. Încă din prima zi de tratament, boala sa s-a ameliorat enorm. Domnişoara D. a dormit foarte bine peste noapte, somnul ei nefiind întrerupt decât de un singur atac de astm, care a durat un sfert de oră. La scurt timp, astmul a dispărut complet, fără să mai recidiveze vreodată.

M. M., un muncitor pălărier care locuieşte la Sainte-Savine, în apropiere de Troyes, a stat paralizat timp de doi ani ca urmare a leziunilor pe care le-a suferit la joncţiunea dintre coloana vertebrală şi bazin. Paralizia nu s-a manifestat decât la nivelul membrelor inferioare, unde circulaţia sângelui era aproape nulă, astfel încât picioarele îi erau umflate şi congestionate, având o culoare vineţie. I-au fost aplicate diferite tratamente, inclusiv unul antisifilitic, dar fără niciun rezultat. I-am aplicat bolnavului tratamentele preliminare, urmate de sugestie, timp de opt zile. Bolnavul a aplicat la rândul lui autosugestia. La sfârşitul acestui interval de timp au apărut mişcări aproape imperceptibile, dar totuşi apreciabile ale piciorului stâng. I-am aplicat o sugestie nouă. Peste alte opt zile, ameliorarea putea fi observată deja cu ochiul liber. Ea a devenit din ce în ce mai evidentă cu fiecare săptămână, au dispărut umflăturile, şi aşa mai departe. După unsprezece luni, pe data de 1 noiembrie 1906, bolnavul a coborât scările pe picioarele sale şi a mers pe o distanţă de 800 de metri. În luna iulie a anului 1907 el s-a întors la atelierul său, unde continuă să lucreze şi astăzi, fără să mai dea dovadă de vreo urmă de paralizie.

M. A. G. din Troyes a suferit multă vreme de o enterită pe care niciun tratament convenţional nu a putut-o vindeca. Din cauza durerilor, M. G. era tot timpul trist, posomorât şi nesociabil, fiind bântuit de idei de sinucidere.

Experienţele preliminare s-au dovedit uşoare. I-am aplicat în continuare o sugestie, care a dat rezultate încă din prima zi. Timp de trei luni i-am aplicat iniţial sugestii zilnice, iar apoi la intervale din ce în ce mai mari. La sfârşitul acestui interval vindecarea era deplină. Enterita a dispărut complet, iar starea psihică a pacientului excelentă. Vindecarea s-a produs acum 12 ani, iar de atunci nu a apărut nicio recidivă, aşa că o putem considera permanentă. M. G. este un exemplu frapant al efectelor pe care le poate produce sugestia, sau mai bine zis autosugestia. I-am aplicat nu doar sugestii referitoare la vindecarea corpului fizic, ci şi sugestii referitoare la ridicarea stării de spirit, iar el a răspuns foarte bine la ambele tipuri. Mai mult, încrederea în sine s-a amplificat de la o zi la alta. Fiind un muncitor foarte bun, şi-a propus să îşi găsească de lucru la domiciliu ca pălărier, astfel încât să nu mai lucreze pentru un patron. Un fabricant de pălării care l-a văzut cu ochii lui cum lucrează i-a oferit comenzi. Graţie îndemânării sale, M. G. s-a descurcat mult mai bine decât muncitorii obişnuiţi, astfel încât industriaşul i-a încredinţat noi şi noi comenzi. La ora actuală, M. G., care, dacă nu s-ar fi supus sugestiei ar fi rămas probabil un simplu muncitor la patron, are propriul său atelier şi câştigă foarte bine.

Doamna M. din Troyes a suferit de tuberculoză timp de 30 de ani. Oricât de mult ar fi mâncat, ea a continuat să slăbească. În momentul în care a venit la mine, nu părea că mai are mai mult de câteva luni de trăit. Tuşea, se sufoca şi scuipa sânge. Experienţele preliminare au demonstrat că are o mare sensibilitate. De aceea, i-am aplicat sugestiile, iar ameliorarea a fost imediată. Încă de a doua zi, simptomele morbide au început să se atenueze. Ameliorarea a devenit pe zi ce trecea mai evidentă, iar greutatea bolnavei a crescut, fără ca ea să mănânce în exces. După câteva luni, vindecarea s-a dovedit completă. Femeia mi-a scris pe data de 1 ianuarie 1911, la opt luni după plecarea mea din Troyes, pentru a-mi mulţumi. Cu această ocazie m-a informat că este însărcinată şi că se simte excelent.

Am ales cu bună ştiinţă exemplele mai vechi de mai sus pentru a demonstra că vindecarea prin sugestie este durabilă pe termen lung. Doresc să adaug acum câteva exemple mai recente.

M. X., angajat la Poşta din Lunéville, a pierdut un copil în luna ianuarie 1910. În urma pierderii a făcut o comoţie cerebrală care se manifesta sub forma unui tremurat imposibil de controlat. Unchiul bărbatului l-a adus la mine în luna iunie. După experienţele preliminare, i-am aplicat metoda sugestiei. Peste patru zile bolnavul a revenit şi mi-a spus că tremuratul i-a dispărut complet. I-am aplicat o nouă sugestie şi l-am invitat să se întoarcă peste opt zile. Cele opt zile au trecut, apoi o altă săptămână, şi încă două, dar bolnavul nu a mai apărut.

La scurt timp, am primit vizita unchiului său, care mi-a spus că a primit o scrisoare de la nepotul lui. Acesta se simţea foarte bine. Şi-a primit înapoi postul de telegrafist la care trebuise să renunţe, iar cu o zi înainte a transmis o telegramă alcătuită din 170 de cuvinte fără niciun fel de dificultate. Dacă ar fi dorit, preciza scrisoarea, ar fi putut transmite o telegramă chiar mai lungă.

Boala nu a mai recidivat vreodată.

M. Y. din Nancy, un neurastenic de foarte mulţi ani, avea fobii, crize de teroare, stomacul şi intestinele îi funcţionau necorespunzător, dormea prost, avea tot timpul o stare sumbră de spirit şi gânduri de sinucidere. Când mergea se împleticea ca un om beat şi se gândea tot timpul la cât de rău se simte. Toate tratamentele care i-au fost aplicate s-au dovedit ineficiente, iar starea sa a continuat să se înrăutăţească. Deşi a fost internat timp de o lună într-un stabiliment special, a ieşit din acesta la fel cum a intrat. M. Y. a apelat la mine la începutul lunii octombrie 1910. Experienţele preliminare s-au dovedit uşoare. I-am explicat bolnavului mecanismul autosugestiei şi i-am vorbit despre existenţa fiinţei conştiente şi a celei inconştiente din fiecare om. În final, i-am aplicat metoda sugestiei. Timp de două sau trei zile, M. Y. s-a dovedit uşor confuz în urma explicaţiilor primite de la mine. Ceva mai târziu, în mintea lui s-a făcut lumină, iar el a înţeles. De atunci i-am aplicat zilnic diferite sugestii, iar el a practicat la rândul lui metoda autosugestiei. Ameliorarea s-a dovedit iniţial lentă, dar a devenit apoi din ce în ce mai rapidă, iar după o lună şi jumătate a fost completă. Fostul bolnav, care înainte se considera cel mai nefericit dintre oameni, se consideră la ora

actuală unul dintre cei mai fericiţi pământeni. De atunci nu numai că nu s-a produs nicio recidivă, dar nici nu este probabil ca aceasta să se producă, întrucât M. Y. este convins că nu mai poate cădea vreodată în starea sumbră de spirit de altădată.

M. E. din Troyes suferea de atacuri de gută. Glezna dreaptă îi era inflamată şi extrem de dureroasă, aşa că îi era imposibil să meargă. Experienţele preliminare au dovedit că este o persoană extrem de sensibilă. Încă de la prima şedinţă s-a putut întoarce singur la maşina care l-a adus. Nu mai suferea deloc. Nu a mai revenit a doua zi, aşa cum i-am indicat. A venit doar soţia lui, care mi-a povestit că în acea dimineaţă soţul ei s-a dat jos din pat, s-a încălţat şi a plecat să îşi viziteze şantierul pe bicicletă (domnul respectiv este zugrav). Inutil să îţi mai relatez stupefacţia mea. Din păcate, nu l-am putut urmări în timp pe acest pacient, întrucât nu a mai binevoit să treacă pe la mine. Ştiu sigur că boala nu a recidivat multă vreme, dar nu mai ştiu ce s-a întâmplat de atunci.

Doamna T. din Nancy era neurastenică şi suferea de dispepsie, gastroenterită şi dureri în diferite părţi ale corpului. Făcea un tratament de mai mulţi ani, dar rezultatele erau doar parţial pozitive. I-am aplicat metoda sugestiei, iar ea a folosit autosugestia. Ameliorarea care s-a produs a fost sensibilă încă din prima zi. A continuat apoi fără întrerupere. La ora actuală, această femeie este complet vindecată, deopotrivă la nivel fizic şi psihic. Nu mai urmează demult niciun fel de regim alimentar. Uneori i se pare că ar mai apărea anumite simptome uşoare de enterită, dar nu este foarte sigură.

Doamna X., sora doamnei T., a suferit la rândul ei de o neurastenie profundă. Era nevoită să se odihnească la pat 15 zile pe lună, fiindu-i imposibil să se mişte sau să lucreze ceva. Nu avea poftă de mâncare, era tot timpul tristă, iar aparatul digestiv nu îi funcţiona cum trebuie. S-a vindecat după o singură şedinţă. Vindecarea pare să fi fost durabilă, întrucât până la ora actuală nu s-a produs nicio recidivă.

Doamna H. din Maxéville avea o eczemă generalizată, mai întinsă însă pe piciorul stâng. Ambele picioare îi erau umflate, îndeosebi în regiunea gleznelor, fapt care făcea ca mersul ei să fie

dificil şi dureros. I-am aplicat metoda sugestiei. În aceeaşi seară doamna H. a parcurs câteva sute de metri fără să obosească deloc. A doua zi picioarele i s-au dezumflat complet, şi de atunci nu i s-au mai umflat vreodată. Eczema a dispărut şi ea în scurt timp.

Doamna P. din Laneuveville avea dureri în zona rinichilor şi a genunchilor. Boala dura de zece ani şi femeia părea că se simte din ce în ce mai rău cu fiecare zi. I-am aplicat metoda sugestiei, iar ea a practicat autosugestia. Ameliorarea a fost imediată şi a continuat să se accelereze progresiv până la vindecarea completă. De atunci boala nu a mai recidivat.

Doamna Z. din Nancy a contractat în luna ianuarie 1910 o congestie pulmonară care două luni mai târziu nu îi trecuse încă. Printre simptome se numărau o slăbiciune generalizată, o digestie proastă, o evacuare rară şi dificilă, insomnii şi transpiraţii nocturne abundente. Încă de la prima sugestie, bolnava s-a simţit mai bine. După două zile ea a revenit şi mi-a spus că se simţea foarte bine. Orice urmă a bolii dispăruse şi toate funcţiile fiziologice ale corpului se realizau normal. De trei sau patru ori a fost pe punctul să transpire, dar de fiecare dată a împiedicat procesul printr-o autosugestie conştientă. De atunci, doamna Z. se simte excelent.

M. X., profesor la Belfort, nu putea vorbi mai mult de 10-15 minute fără a-şi pierde complet vocea. Diferiţii medici pe care i-a consultat nu i-au putut găsi nicio leziune la corzile vocale. Unul dintre ei i-a spus că avea o senilitate a laringelui de care nu se va putea vindeca vreodată. Profesorul a venit la Nancy pentru a-şi petrece vacanţa. O doamnă care mă cunoştea i-a sugerat să îmi facă o vizită. Iniţial a refuzat, după care a acceptat să vină, deşi nu credea o boabă despre efectele sugestiei. I-am aplicat oricum metoda şi l-am rugat să revină a doua zi. A revenit şi mi-a povestit că ieri a vorbit toată ziua fără să îşi piardă vocea. S-a întors din nou peste alte două zile şi mi-a confirmat că afonia nu i-a reapărut, deşi a sporovăit tot timpul. Mai mult decât atât, cu o zi înainte chiar a cântat. De atunci, vindecarea a persistat.

Înainte de a încheia, doresc să mai spun câteva cuvinte despre un procedeu excelent pe care îl pot aplica părinţii pentru a-şi ajuta copiii să se debaraseze de diferitele lor defecte.

În acest scop, ei trebuie să aştepte până când copilul adoarme. Părintele trebuie să intre apoi uşor în dormitorul copilului, să se oprească la un metru de patul acestuia şi să repete în şoaptă, de 15-20 de ori, toate lucrurile pe care doreşte să le obţină de la el, atât în ceea ce priveşte starea de sănătate, cât şi somnul, activitatea, comportamentul, respectul etc. În final, el trebuie să se retragă în linişte din camera copilului, ferindu-se să îl trezească.

Acest procedeu extrem de simplu dă cele mai bune rezultate şi nu este deloc greu de înţeles de ce. Atunci când copilul doarme, corpul şi fiinţa sa conştientă se odihnesc, fiind cum s-ar spune în stare latentă. În schimb, fiinţa sa inconştientă continuă să fie trează. De aceea, ea aude ce spune părintele, şi cum este extrem de credulă, acceptă afirmaţiile acestuia fără să le pună la îndoială. În acest fel, copilul îşi schimbă gradual comportamentul şi ajunge să facă ceea ce îşi doreşte părintele său.

Concluzie

Ce concluzie putem trage din cele afirmate mai sus?

Concluzia este cât se poate de simplă şi poate fi exprimată în doar câteva cuvinte: noi posedăm în noi o forţă de o putere incalculabilă. Atât timp cât o utilizăm într-o manieră inconştientă, aceasta ne poate aduce prejudicii grave, dar dacă ne folosim de ea într-o manieră conştientă şi deliberată, în sensul dorit de noi, ea ne poate oferi controlul asupra vieţii noastre, permiţându-ne nu doar să evităm bolile fizice şi psihice (în cazul nostru sau al altora), ci şi să trăim mai fericiţi, indiferent de circumstanţele în care ne aflăm.

În sfârşit, această forţă poate şi trebuie aplicată pentru regenerarea morală a oamenilor care au renunţat la calea cea dreaptă.

É. COUÉ

Ce poate face autosugestia

Observaţii

Tânărul B., de 13 ani, a fost internat în spital în luna ianuarie 1912. Suferea de o boală de inimă extrem de gravă, caracterizată printr-un suflu particular. Se sufoca şi nu putea merge decât cu paşi mici şi lenţi. Medicul care l-a diagnosticat, unul dintre cei mai buni clinicieni din ţară, i-a prezis un sfârşit fatal şi rapid.

Bolnavul a părăsit spitalul în luna februarie fără ca boala sa să se fi ameliorat în vreun fel. Un prieten de familie l-a trimis la mine, dar când l-am văzut arăta atât de rău încât am fost convins că nu mai are nicio şansă. L-am pus totuşi să execute experienţele preliminare, care au reprezentat un succes absolut, după care i-am aplicat sugestiile de vindecare şi l-am învăţat să le practice el însuşi. L-am rugat să revină peste două zile. Când l-am revăzut, am constatat uluit că respira şi mergea mult mai uşor. Ameliorarea era vizibilă de la o poştă. I-am aplicat o nouă sugestie. Peste alte două zile, când a revenit, arăta încă şi mai bine, iar procesul de ameliorare a continuat cu fiecare nouă şedinţă.

Progresele făcute de tânăr au fost atât de rapide încât la trei săptămâni după prima şedinţă acesta s-a dus să se plimbe împreună cu mama sa pe dealurile din Villers!

La ora actuală băiatul respiră liber, aproape normal. Merge fără să gâfâie şi poate urca cu uşurinţă scările, lucru care înainte îi era absolut imposibil. Ameliorarea a continuat de la o zi la alta, iar la sfârşitul lui mai tânărul B. m-a întrebat dacă îşi poate vizita bunica, la Carignan. Văzând că se simte bine, l-am sfătuit să se ducă. A plecat, dar a continuat să îmi trimită din când în când

veşti. Mi-a transmis astfel că starea sa de sănătate este din ce în ce mai bună, că are poftă de mâncare, că digeră şi asimilează uşor, iar starea de greutate pe care o simţea în zona pieptului a dispărut complet. Nu numai că poate merge la fel ca toată lumea, dar poate chiar să alerge după fluturi!

Băiatul s-a întors în luna octombrie. De-abia dacă l-am mai putut recunoaşte. Nu mai era băiatul sfrijit şi bolnăvicios din luna mai, ci un tânăr înalt şi vânjos, cu faţa strălucind de sănătate. A crescut în înălţime cu 12 centimetri şi a câştigat în greutate 9 kilograme! De atunci a dus o viaţă normală, urcând şi coborând scările în fugă, la fel ca orice alt copil de vârsta lui, mergând pe bicicletă şi jucând fotbal cu tovarăşii lui de joacă.

Domnişoara X. din Geneva, în vârstă de 13 ani, a avut o plagă la tâmplă considerată de mai mulţi medici ca fiind de origine tuberculoasă. Plaga a rezistat timp de un an şi jumătate la orice tratament. Fata a fost dusă apoi la domnul Baudouin, discipol al domnului Coué la Geneva. Acesta i-a aplicat metoda sugestiei şi i-a rugat pe părinţi să se întoarcă cu ea peste opt zile. Când fata s-a întors, plaga era complet vindecată!

Domnişoara Z., şi ea din Geneva, a avut piciorul drept contorsionat de la vârsta de 17 ani, în urma unui abces care a trebuit operat. Ea l-a rugat pe domnul Baudouin să îi aplice metoda sugestiei, iar în urma acesteia piciorul fetei s-a putut îndoi şi îndrepta în mod normal. (De bună seamă, în acest caz era vorba de o cauză fizică).

Doamna U., de 55 de ani, din Maxéville, a suferit de o rană varicoasă timp de un an şi jumătate. Ea a făcut prima şedinţă de sugestie în luna septembrie 1915, iar a doua şedinţă opt zile mai târziu. După 15 zile, vindecarea era completă.

E.C., de 10 ani, cu locuinţa pe strada Grande-Rue, 19 (refugiat din Metz), suferea de o afecţiune necunoscută a inimii şi de polipi. Băiatul scuipa în fiecare noapte sânge pe gură. A venit la mine în luna iulie 1915.

După câteva şedinţe a început să scuipe din ce în ce mai puţin sânge pe gură. Procesul de ameliorare a continuat, iar la sfârşitul lunii noiembrie hemoragia internă i-a dispărut complet. Cât despre polipi, aceştia păreau să nu fi existat niciodată.

Până în luna august 1916 nu s-a produs nicio recidivă. M. H., de 48 de ani, din Brin, a fost pensionat pe data de 15 ianuarie 1915 din cauza unei bronşite cronice. Aceasta a continuat să se agraveze cu fiecare zi.

A venit la mine în octombrie 1915. Ameliorarea s-a produs imediat şi a continuat. La ora actuală, deşi nu este complet vindecat, se simte mult mai bine.

De la 24 de ani, M. B. a suferit de o sinuzită frontală care a necesitat nu mai puţin de unsprezece operaţii! Cu toate acestea, boala a persistat, provocându-i bolnavului dureri insuportabile. Starea fizică a acestuia era una dintre cele mai jalnice. El avea dureri violente şi aproape continue, îi lipsea pofta de mâncare, avea o slăbiciune extremă, nu putea merge, nu putea citi(!), nu putea dormi etc. Nici psihic nu se simţea mai bine, şi în pofida tratamentelor succesive făcute la Bernheim, Nancy, Déjerine, Paris, Dubois, Berne, X., Strasbourg, condiţia sa nu numai că nu s-a ameliorat, dar chiar s-a agravat.

Bolnavul a venit la mine în luna septembrie 1915, la sfatul unuia dintre clienţii mei. Începând de la prima şedinţă progresele sale au fost rapide, iar la ora actuală (în anul 1925) acest domn se simte cât se poate de bine. Aproape că a înviat din morţi!

M. N., de 18 ani, cu locuinţa pe strada Sellier, suferea de boala lui Pott[1]. A venit la mine la începutul anului 1914, cu întregul tors strâns într-un corset pe care îl purta de şase luni. A urmat regulat şedinţele, de două ori pe săptămână, şi şi-a aplicat singur autosugestia clasică („Cu fiecare zi care trece, mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere"). Ameliorarea s-a produs extrem de rapid. La scurt timp, bolnavul a renunţat la corset. L-am revăzut în aprilie 1916. Era complet vindecat şi îşi îndeplinea slujba de factor poştal, după ce fusese infirmier pe o ambulanţă din Nancy (slujbă în care a rămas până la închiderea clinicii).

M. D. din Jarville suferea de o paralizie a pleoapei superioare stângi. S-a dus la spital, unde i s-au făcut nişte injecţii, în urma cărora pleoapa i s-a ridicat. Medicii au constatat însă că avea

[1] Tuberculoză extrapulmonară, care afectează coloana vertebrală.

ochiul stâng deviat cu mai bine de 45° spre exterior. Operaţia părea strict necesară.

Acesta a fost momentul în care a ajuns la mine. Graţie autosugestiei, ochiul său şi-a reluat treptat poziţia normală.

Doamna L. din Nancy avea de mai bine de zece ani dureri neîntrerupte pe partea dreaptă a feţei. A fost consultată de nenumăraţi medici, ale căror tratamente nu au dat niciun rezultat. Medicii au ajuns la concluzia că trebuie operată. Bolnava a venit la mine pe data de 25 iulie 1916. Ameliorarea s-a produs imediat, iar după circa zece zile durerile au dispărut complet.

Până pe data de 20 decembrie a aceluiaşi an nu s-a produs nicio recidivă.

Maurice T., de opt ani şi jumătate, din Nancy, avea picioarele chircite. O primă operaţie a reuşit să îi vindece într-o oarecare măsură piciorul stâng, dar cel drept a rămas bolnav. Următoarele două operaţii nu au mai avut acelaşi succes.

Copilul a fost adus la mine în luna februarie 1915. Mergea destul de bine cu ajutorul unor aparate care îi îndreptau picioarele.

Prima şedinţă a condus la o ameliorare imediată, iar după a doua şedinţă, copilul a putut merge încălţat în pantofi obişnuiţi. Procesul de ameliorare a continuat apoi. Pe data de 17 aprilie 1916, el era complet sănătos. Ce-i drept, piciorul drept nu era foarte solid din cauza unei entorse pe care a făcut-o pe 20 februarie 1916.

Domnişoara X. din Blainville avea o rană la piciorul stâng, probabil datorată unei cauze specifice. O entorsă uşoară i-a făcut piciorul să se umfle şi i-a provocat dureri mari. Diferitele tratamente încercate de medici au avut rezultate negative. Rana s-a agravat şi a devenit purulentă, indicând cangrena unui os. Mersul fetei a devenit din ce în ce mai dificil şi mai dureros, în pofida tratamentelor urmate. La sfatul unei foste bolnave vindecate de mine, fata mi-a făcut o vizită. Ameliorarea s-a produs încă de la primele şedinţe. Umflătura piciorului s-a atenuat gradat, durerea a devenit din ce în ce mai puţin intensă, supurarea din ce în ce mai slabă, iar în cele din urmă s-a produs cicatrizarea rănii. Procesul a durat câteva luni. La ora actuală, piciorul fetei este aproape normal. Din păcate, deşi durerea şi umflătura au dispărut

complet, flexiunea piciorului în spate nu este perfectă, făcând-o să şchioapete uşor.

Domnişoara R. din Chavigny a suferit de metrită[2] de la vârsta de zece ani. A venit la mine în luna iulie 1916. Ameliorarea s-a produs imediat, pierderile şi durerile atenuându-se rapid. Pe data de 29 septembrie a aceluiaşi an fata nu mai avea nici dureri, nici pierderi. Fluxul menstrual, care înainte dura între 8-10 zile, durează acum patru zile.

Doamna H., cu domiciliul pe strada Guilbert-de-Pixerécourt, în Nancy, în vârstă de 40 ani, avea o plagă varicoasă datând din luna septembrie 1914. Femeia a încercat să o trateze, fără succes, ascultând sfaturile medicului său. Partea inferioară a piciorului devenise enormă. Plaga, de mărimea unei monede de doi franci, ajungea până la os şi era situată deasupra gleznei. Inflamaţia era foarte puternică, supuraţia era abundentă, iar durerile extrem de violente.

Bolnava a venit la mine în luna aprilie 1916. Procesul de ameliorare a început de la prima şedinţă şi a continuat apoi fără întrerupere. Pe data de 18 februarie 1917, piciorul femeii era complet dezumflat, iar durerea i-a dispărut. Plaga continua să existe, dar nu era mai mare de mărimea unui bob de mazăre şi nu mai ajungea decât până la o adâncime de 2-3 milimetri. Continua să supureze, dar foarte uşor. În anul 1920, când am vorbit pentru ultima oară cu ea, femeia era de mult vindecată.

Domnişoara D. din Mirecourt, în vârstă de 16 ani, avea crize nervoase de la trei ani. La început acestea nu erau foarte frecvente, dar în timp au început să se îndesească. Când a venit la mine, pe data de 1 aprilie 1917, avusese trei crize în timpul ultimelor două săptămâni. După şedinţă nu s-a mai manifestat nicio criză până pe data de 18 aprilie.

În plus, tinerei i-au dispărut durerile de cap de care suferea aproape continuu.

Doamna M., în vârstă de 43 de ani, din Malzéville, a venit la mine la sfârşitul anului 1916 cu dureri violente de cap, pe care le-a avut întreaga sa viaţă. După câteva şedinţe, durerile au dispărut complet.

---

[2] Inflamaţie la nivelul colului uterin sau a corpului uterin.

După două luni, femeia a constatat vindecarea neaşteptată a unei deformări a uterului despre care nu îmi vorbise şi la care nu se gândea niciodată atunci când îşi făcea exerciţiul de autosugestie. (Acest rezultat se datorează expresiei „din toate punctele de vedere" conţinută în formula ce trebuie utilizată dimineaţa şi seara).

Doamna X. din Choisy-le-Roi a venit la mine în luna iulie 1916. I-am aplicat o singură sugestie generală şi am învăţat-o să practice autosugestia dimineaţa şi seara. În luna octombrie a aceluiaşi an, femeia mi-a spus că şi-a vindecat o deformaţie a uterului pe care o avea de mai bine de 20 de ani. În aprilie 1920 nu se produsese nicio recidivă (aceeaşi observaţie şi pentru cazul precedent).

Doamna J., de 60 de ani, domiciliată pe strada Dominicanilor, a venit la mine pe data de 20 iulie 1917 din cauza unei dureri violente pe care o simţea la piciorul drept, însoţită de umflarea considerabilă a acestuia. Nu putea merge fără a geme de durere. După şedinţă, spre marea sa uimire, a mers normal, fără să simtă nici cea mai mică durere. Când s-a întors la mine, patru zile mai târziu, umflătura dispăruse, iar durerile nu au mai revenit. Femeia mi-a spus că s-a vindecat între timp inclusiv de o enterită, precum şi de pierderile albe de care suferea de mult timp. (Aceeaşi observaţie şi pentru cazul precedent). În luna noiembrie nu se produsese nicio recidivă.

Domnişoara G. L., în vârstă de15 ani, domiciliată pe strada du Montet, se bâlbâia din copilărie. A venit la mine pe data de 20 iulie 1917, iar în urma şedinţei bâlbâiala i-a dispărut. Am revăzut-o o lună mai târziu. Vindecarea persista.

M. F., de 60 de ani, domiciliat pe strada de la Côte, suferea de cinci ani de dureri reumatismale la umeri şi la piciorul stâng. Mergea cu dificultate, sprijinindu-se într-un baston, şi nu-şi putea ridica braţele mai sus de înălţimea umerilor. A venit la mine pe data de 17 septembrie 1917. După prima şedinţă durerile i-au dispărut complet, iar pacientul a putut merge normal, inclusiv să o ia la fugă. În plus, putea face morişca cu cele două braţe. În luna noiembrie vindecarea persista.

M. S., de 48 de ani, din Bouxières-aux-Dames, a venit la mine pe data de 20 aprilie 1917. De 15 ani avea la piciorul stâng

o plagă varicoasă de mărimea unei monede de cinci franci. Pe 27 aprilie plaga era vindecată.

Pe data de 4 mai nu se produsese încă nicio recidivă. De atunci nu l-am mai revăzut.

Doamna L., de 63 de ani, domiciliată pe strada Săbiilor, avea dureri faciale de mai bine de zece ani. Medicii i-au propus să o opereze, dar bolnava a refuzat. A venit la mine pe data de 25 iulie 1916. Patru zile mai târziu durerile îi dispăruseră. Vindecarea a persistat până astăzi.

Doamna M. din Grande-Rue (Ville-Vieille) suferea de metrită de 13 ani, manifestată prin dureri şi scurgeri roşii şi albe. Avea ciclul foarte dureros. Acesta îi revenea la 22-23 de zile şi dura 10-12 zile.

A venit la mine pe data de 15 noiembrie 1917, după care a revenit regulat în fiecare săptămână. Încă de la prima şedinţă s-a produs o ameliorare sensibilă. Procesul a continuat rapid, iar la începutul lunii ianuarie 1918 metrita i-a dispărut complet. Ciclul îi venea regulat şi fără dureri.

În plus, i-a dispărut o durere pe care o avea de 13 ani la genunchi.

Doamna C. din Einville (M.-et-M.) avea de 13 ani dureri reumatismale intermitente la genunchiul drept. Cu cinci ani înainte a avut o criză mai violentă ca de obicei, în urma căreia i s-a umflat întregul picior, nu doar genunchiul. În urma crizei, partea inferioară a piciorului i s-a atrofiat, iar bolnava nu a mai putut merge decât cu mare dificultate, cu ajutorul unor cârje şi a unui baston.

A venit la mine pe data de 15 noiembrie 1917. A plecat de la mine fără cârje şi fără baston. De atunci, nu s-a mai folosit niciodată de cârje, doar uneori de baston. Durerea la genunchi îi mai apare câteodată, dar este foarte uşoară.

Doamna M. din Einville avea de şase luni dureri la genunchiul drept, însoţite de umflarea piciorului, pe care nu îl mai putea îndoi.

A venit la mine pe data de 7 decembrie 1917. A revenit pe data de 4 ianuarie 1918 şi mi-a spus că nu mai are aproape deloc dureri şi că poate merge aproape normal. La scurt timp după această şedinţă durerile i-au dispărut complet.

Fragmente din scrisorile primite

Adresate domnului COUÉ

...Rezultatele definitive ale examenului de limba engleză nu s-au afişat decât de două ore, dar mă grăbesc să vă scriu: am trecut cu brio examenul, fără să experimentez aproape deloc acea accelerare a bătăilor inimii care îmi dădea o senzaţie insuportabilă de greaţă aproape fizică.

În timpul examenului m-am minunat de propriul meu calm şi le-am dat examinatorilor impresia că mă controlam perfect. Aşa se face că exact examenul de care mă temeam cel mai tare s-a dovedit în cele din urmă a fi cel mai mare succes al meu.

Juriul format din examinatori m-a clasat a doua pe listă. Vă sunt infinit recunoscătoare pentru intervenţia dumneavoastră, care mi-a oferit un avantaj incontestabil asupra celorlalţi candidaţi...

(Este vorba de o tânără care a picat primul examen în anul 1915, din cauza unui trac ieşit din comun. Emoţiile i-au dispărut complet la cel de-al doilea examen, în urma autosugestiei pe care a aplicat-o. S-a clasat a doua din peste 200 de candidaţi).

Domnişoara V., profesoară la liceu

...Vă scriu cu mare plăcere pentru a vă mulţumi din toată inima pentru beneficiile fantastice pe care mi le-a oferit metoda dumneavoastră. Înainte să vă cunosc, nu puteam merge nici o sută de metri fără a-mi pierde respiraţia. La ora actuală merg kilometri întregi fără a obosi. Parcurg de mai multe ori pe zi şi fără niciun efort, în numai 45 de minute, distanţa care separă strada Bord-de-l'Eau de strada des Glacis, adică aproape patru kilometri. Astmul de care sufeream tinde să dispară complet.

Vă rog să acceptaţi recunoştinţa mea pentru marele bine pe care mi l-aţi făcut.

Paul C., strada Strasbourg, Nancy

...Nu ştiu cum să vă mulţumesc. Datorită dumneavoastră, domnule, pot spune că m-am vindecat aproape în întregime. Aş fi dorit să vă pot spune că m-am vindecat complet, fapt care nu mă îndoiesc că se va întâmpla în curând, dar nu mai aveam răbdare să aştept.

Am suferit de două plăgi varicoase, câte una la fiecare picior. Ulceraţia de la piciorul drept, care avea lungimea unei palme, s-a vindecat complet. Am asistat la dispariţia ei ca prin farmec.

Zăceam la pat de câteva săptămâni. De îndată ce am început să aplic metoda dumneavoastră, ulceraţia s-a închis, iar la scurt timp m-am putut da jos din pat. Ulceraţia de la piciorul stâng nu s-a vindecat complet, dar este pe punctul de a o face.

M-am obişnuit să repet în fiecare seară şi în fiecare dimineaţă fraza pe care ne-aţi recomandat-o şi în care am ajuns să am o încredere deplină.

Doresc să vă mai spun că înainte nici nu-mi puteam atinge picioarele, care erau la fel de dure ca pietrele.

La ora actuală le pot apăsa fără să simt nici cea mai mică durere şi pot merge cu uşurinţă. Ce fericire!...

Doamna L., Mailleroncourt-Charette (Haute-Saône)

...Doresc să îmi exprim recunoştinţa profundă. Datorită dumneavoastră am putut evita o operaţie extrem de periculoasă. Practic, mi-aţi salvat viaţa, căci metoda autosugestiei recomandată de dumneavoastră a reuşit să facă ceea ce nu au putut face medicamentele şi tratamentele medicale: mi-a vindecat teribila obstrucţie intestinală de care sufeream de 19 zile.

Începând din momentul în care am început să practic instrucţiunile dumneavoastră şi să aplic principiile excelente pe care mi le-aţi recomandat, toate funcţiile mele fiziologice au revenit la normal.

Doamna S..., Pont-à-Mousson

...Nu ştiu cum să vă mulţumesc pentru enorma fericire de a mă fi vindecat. Am suferit de mai bine de 15 ani de crize de astm. Noapte de noapte, mă sufocam şi aveam dureri insuportabile. Datorită nepreţuitei dumneavoastră metode, dar mai ales după ce am asistat la una din şedinţele publice ţinute de dumneavoastră, aceste crize au dispărut ca prin farmec. A fost un veritabil miracol, dat fiind că mai mulţi doctori care m-au îngrijit mi-au spus că astmul nu se vindecă niciodată.

Doamna V., Saint-Dié

Înainte de a vă scrie, am aşteptat să îl revăd pe unchiul soţului meu, profesorul M., medic-şef la spitalul Tenon. Mare a fost surpriza lui să îşi vadă sănătos nepotul care de mai bine de 15 ani nu putea trece de o noapte fără să se sufoce. Soţul meu a încercat toate tratamentele medicale cunoscute, dar niciunul nu l-a putut vindeca. Sunteţi singurul care a reuşit acest lucru, dragă domnule, acolo unde alţii s-au declarat neputincioşi. Ei bine, la ora actuală soţul meu se simte foarte bine. Nu este încă perfect vindecat, dar gândiţi-vă că a suferit timp de 15 ani de această boală.

Stupefiat de rezultatele obţinute prin metoda dumneavoastră, doctorul J. şi-a propus să vă scrie, iar doctorul M. (profesor la Facultatea de Medicină de 20 de ani) doreşte să vă cunoască personal. Este extrem de fericit să îşi vadă nepotul refăcându-se atât de rapid.

Cu prima ocazie când veţi vizita Parisul, va veni să vă vadă cu cea mai mare plăcere.

Doctorul B. mai vine încă din când în când să îşi revadă fostul pacient, căci acesta nu a apelat la metoda dumneavoastră decât după ce a încercat tot ce se putea din punctul de vedere al medicinii convenţionale.

Doamna M., Sens

...Doresc să vă mulţumesc din toată inima pentru noua metodă terapeutică pe care mi-aţi prezentat-o. Aceasta reprezintă un instrument minunat, care pare a fi bagheta magică a unei zâne, dat fiind că generează rezultate extraordinare prin mijloace atât de simple.

Fiind extrem de interesată de experienţele dumneavoastră, am început să o aplic cu pasiune, devenind astfel cea mai mare adeptă a dumneavoastră.

Dr. X.

În ultimii opt ani am suferit de o deformare a uterului. În ultimele cinci luni am aplicat metoda autosugestiei recomandată de dumneavoastră, iar la ora actuală sunt complet vindecată şi nu ştiu cum să vă mulţumesc.

Doamna S., Toul

...Am suferit groaznic în ultimele 11 luni, fără niciun fel de întrerupere. Aveam în fiecare noapte crize de astm, de insomnie, şi o mare slăbiciune generală, care mă împiedica să fac orice activitate. La nivel psihic eram tristă, neliniştită, tulburată, iar viaţa nu îmi mai făcea nicio plăcere. Am încercat cele mai variate tratamente fără niciun rezultat. Mi-am făcut chiar o operaţie la nas în Elveţia, dar nu am obţinut nicio ameliorare a condiţiei mele. În luna noiembrie 1918 starea mea s-a agravat, în urma unei tragedii personale. În timp ce soţul meu se afla pe insula Corfu (fiind ofiţer pe un cuirasat), singurul nostru fiu s-a îmbolnăvit de gripă şi a murit în numai şase zile. Era un copil minunat de numai zece ani şi era lumina ochilor noştri. Rămasă singură şi disperată, mi-am reproşat amar că nu am ştiut să îl protejez mai bine, salvându-l astfel de la moarte. Mi-am dorit atunci din toată inima să mor... Când soţul meu s-a întors din misiunea sa (în luna februarie), m-a dus la un medic nou, care mi-a recomandat o sumedenie de remedii şi o vizită la apele balneare din Mont-Dore. Am petrecut toată luna august în această staţiune, dar când m-am întors acasă crizele de astm au reapărut şi am constatat cu disperare că mă simţeam din ce în ce mai rău, „din toate punctele de vedere".

Atunci am avut marea plăcere de a vă cunoaşte. Fără să mă aştept la nimic bun, trebuie să recunosc, am participat la conferinţele dumneavoastră din luna octombrie, iar la sfârşitul lunii noiembrie eram deja vindecată. Insomnia, sufocarea şi ideile negre au dispărut ca prin farmec. La ora actuală mă simt puternică, plină de vitalitate şi curajoasă. Odată cu starea de sănătate fizică mi-am regăsit şi echilibrul psihic, şi cu excepţia durerii încă vii pe care o resimte inima mea de mamă în urma pierderii fiului meu, mă simt cât se poate de bine.

De ce nu v-am cunoscut mai devreme? Dacă acest lucru s-ar fi întâmplat, copilul meu şi-ar fi cunoscut mama într-o ipostază diferită: veselă şi curajoasă...

Vă mulţumesc de o mie de ori, domnule Coué.

Vă rog să primiţi recunoştinţa mea profundă.

E. I., Paris

...La ora actuală pot continua lupta pe care o duc de 30 de ani şi care aproape că m-a înfrânt...

...În luna august a anului trecut am găsit în dumneavoastră un ajutor nepreţuit şi providenţial. Am venit atunci pentru a petrece câteva zile în draga mea regiune Lorraine, dar mă simţeam bolnavă şi neliniştită, temându-mă de şocul pe care l-ar putea produce asupra mea imaginea ruinelor... Din fericire, am părăsit regiunea reconfortată şi curajoasă... Iniţial, nu ştiam cui să mă adresez pentru a scăpa de problemele mele... V-am cunoscut atunci la verişoara mea, iar dumneavoastră v-aţi dovedit a fi sprijinul pe care îl căutam.

La ora actuală starea mea de spirit s-a schimbat radical şi îi sugerez zilnic subconştientului meu să îmi restabilească echilibrul fizic. Nu am nicio îndoială că va veni momentul în care îmi voi regăsi sănătatea de altădată. De altfel, ameliorarea este deja foarte uşor de observat. Îmi veţi înţelege mai uşor recunoştinţa dacă vă voi spune că am avut mai multe crize de glaucom din cauza unui diabet şi a unor complicaţii renale de care sufeream, iar acum ochii mei îşi recapătă supleţea de odinioară. Între timp, vederea mi-a revenit la normal, iar starea mea de sănătate s-a ameliorat mult.

Domnişoara Th., Ch.-s.-S.

...Mi-am susţinut teza cu succes şi am obţinut nota maximă, iar juriul examinatorilor m-a felicitat. Vă datorez cea mai mare parte a acestor „onoruri" şi nu voi uita niciodată acest lucru. Regret doar că nu sunteţi prezent ca să vă bucuraţi alături de mine. Numele dumneavoastră a fost pronunţat cu simpatie de către membrii juriului, altminteri oameni cât se poate de distinşi. Vă pot confirma astfel că doctrina dumneavoastră a pătruns în Universitatea noastră pe uşa din faţă. Vă rog să nu îmi mulţumiţi, căci eu vă datorez mult mai mult dumneavoastră decât dumneavoastră mie.

Ch. BAUDOUIN – profesor la Institutul J. J. Rousseau, Geneva

...Vă admir sincer curajul şi sunt sigur că acesta va contribui la orientarea inteligentă şi benefică a multor minţi.

Vă mărturisesc că am profitat personal de învăţăturile dumneavoastră, deopotrivă prin vindecarea mea şi a clienţilor mei.

La clinică ne străduim să creăm o aplicaţie colectivă a metodei dumneavoastră şi am obţinut deja rezultate apreciabile.

Doctor BERILLON, Paris

...Oare ce credeţi despre mine? Că v-am uitat? Nici pe departe! Vă asigur că vă port în continuare cea mai vie afecţiune şi recunoştinţă. Doresc să vă repet că aplic învăţăturile dumneavoastră cu efecte din ce în ce mai benefice şi că nu trece o zi fără să practic autosugestia cu mare succes. Vă binecuvântez în fiecare zi, căci metoda dumneavoastră este absolut extraordinară. Datorită ei mă pot controla din ce în ce mai bine cu fiecare zi care trece. Merg în fiecare zi în direcţia indicată de dumneavoastră şi mă simt din ce în ce mai armonioasă... Cu greu aţi mai putea recunoaşte în această femeie bine dispusă, în pofida vârstei ei de 66 de ani, femeia tristă care se plângea în permanenţă şi care nu a început să se simtă mai bine decât datorită dumneavoastră şi metodei dumneavoastră. De aceea, vă binecuvântez o dată în plus, dragă domnule, căci nu există nimic mai înălţător decât să le faci bine semenilor tăi. Dumneavoastră faceţi foarte mult bine. Încerc şi eu să fac atât cât pot, binecuvântat fie bunul Dumnezeu!

Doamna M., Cesson-Saint-Brieuc

...De când urmez metoda autosugestiei mă simt din ce în ce mai bine, fapt pentru care doresc să vă mulţumesc din inimă. Leziunea la plămâni mi-a dispărut complet, inima mea funcţionează normal, nu mai iau albumină, pe scurt, mă simt foarte bine.

Doamna L., Richemont

...Cărticica şi conferinţa dumneavoastră ni s-au părut foarte interesante. Considerăm util pentru întreaga umanitate ca publicarea cărţii să se facă în cât mai multe limbi, astfel încât mesajul dumneavoastră să ajungă la cât mai mulţi oameni, vindecând astfel cât mai mulţi nefericiţi care suferă din cauza folosirii greşite a acestei facultăţi atotputernice (şi cvasi-divine) care este imaginaţia şi de care beneficiem cu toţii, aşa cum ne-aţi demonstrat într-un mod atât de judicios şi de limpede. Am citit numeroase lucrări despre voinţă şi dispuneam deja de un întreg arsenal de formule,

gânduri, aforisme etc., dar cuvintele dumneavoastră s-au dovedit edificatoare. Nu cred că a mai condensat vreodată cineva într-o manieră atât de inteligentă o formulă a „încrederii în sine", aşa cum aţi făcut-o dumneavoastră.

DON ENRIQUE C., Madrid

...Aşa cum ştiţi, am venit aici din Africa Orientală, din cauza unei depresii nervoase profunde. În plus, aveam în spatele urechii o ulceraţie care supura de 25 de ani, în pofida tuturor tratamentelor medicale pe care le-am încercat, unul dintre ele fiind cu şocuri electrice.

Mă aflu aici de cinci săptămâni şi în tot acest timp am aplicat metoda dumneavoastră, obţinând rezultate excepţionale nu doar în ceea ce priveşte afecţiunea mea nervoasă, ci şi ulceraţia din regiunea urechii, care s-a vindecat aproape complet. Dacă procesul va continua, va dispărea în cel mai scurt timp.

(Tradus din limba engleză.) E. B., Nancy

...Vă scriu cu cea mai mare plăcere pentru a vă mulţumi sincer şi din toată inima pentru marele bine pe care mi l-au făcut cele zece minute pe care mi le-aţi acordat cu generozitate din timpul dumneavoastră sâmbăta trecută.

Am suferit ani de zile de un lumbago supărător şi de o depresie nervoasă profundă, pe care am încercat să le tratez fără să obţin niciun rezultat. După vizita mea de sâmbătă, lumbagoul meu a dispărut fără urmă, la fel ca şi depresia mea. Mă simt o cu totul altă femeie. Binecuvântarea mea vă va însoţi de-a pururi.

(Tradus din limba engleză.) L. H., New York

...Nu doresc să vă las să plecaţi din această ţară, în care numele dumneavoastră este binecuvântat de atât de mulţi oameni, fără a adăuga mulţumirile mele la cele ale numeroaselor persoane pe care le-aţi ajutat. La fel ca ele, şi eu „mă simt din ce în ce mai bine cu fiecare zi care trece". Aşa cum ştiţi foarte bine, noi, medicii obişnuiţi, acceptăm foarte greu noile descoperiri, dar atunci când facem acest lucru le experimentăm până la capăt. Faptul că am văzut cum bolnavii îşi recapătă în clinica dumneavoastră starea de sănătate, curajul şi pofta de viaţă, a reprezentat pentru mine

o mare inspiraţie. Cel mai mult m-a impresionat felul în care îi vindecaţi pe cei bâlbâiţi, căci eu am încercat să îi tratez luni de zile fără niciun rezultat. De aceea, m-a uimit cu atât mai tare să văd cum aceştia ajung să articuleze fără niciun efort cuvintele în urma tratamentului dumneavoastră. Peste toate, rezultatele obţinute de dumneavoastră s-au dovedit durabile, fapt confirmat mai târziu, când am vorbit cu ei, gândindu-mă că bâlbâiala lor ar putea reveni, lucru care nu s-a întâmplat.

Vă mulţumesc încă o dată. Sper că veţi trăi vreme îndelungată şi că veţi reveni în curând în ţara noastră.

(Tradus din limba engleză) Dr. C., New York

...Vă mulţumesc sincer pentru că mi-aţi permis să asist lunea trecută la incredibil de interesantele dumneavoastră şedinţe de autosugestie, cu atât mai interesante pentru un medic care a văzut de multe ori acţiunea subconştientului contracarându-i tratamentele. Nu am nicio îndoială că descoperirilor dumneavoastră le este rezervat un mare viitor, în pofida rutinei şi a ignoranţei oamenilor.

Dr. T., Remiremont

...În ultimii doi ani am suferit de o neurastenie acută. Graţie excelentei dumneavoastră metode, m-am putut vindeca extrem de rapid. Starea mea de spirit s-a modificat radical încă de la prima şedinţă.

Starea mea fizică s-a ameliorat de asemenea foarte mult, iar la ora actuală mă simt cu adevărat bine din toate punctele de vedere.

Domnişoara R., Issy-les-Moulineaux

...Vă rog să-mi permiteţi să vă mulţumesc în aceste rânduri pentru rezultatele minunate pe care le-am obţinut după ce am citit cartea dumneavoastră intitulată „Autocontrolul conştient". Timp de mai mulţi ani am suferit de dureri la urechi, precum şi de alte neplăceri, însoţite de o stare nervoasă care mă înnebunea, făcându-mă adeseori să îmi doresc să termin cu această viaţă. De îndată ce am auzit vorbindu-se de metoda dumneavoastră, mi-am procurat imediat cartea pe care aţi scris-o. La început nu am înţeles pe deplin principiile pe care le-aţi descris în ea, din cauza stării

mele de spirit, dar acest lucru nu m-a împiedicat să repet dimineaţa şi seara fraza: „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere". M-am simţit imediat mai calmă, mintea mea a redevenit lucidă şi nu peste mult timp am trăit o veritabilă revelaţie atunci când am înţeles pe deplin principiile după care funcţionează subconştientul. Am analizat metoda dumneavoastră şi am înţeles-o atât de bine încât la ora actuală sunt complet vindecată, deopotrivă fizic şi psihic. Mă simt atât de fericită încât nu m-am putut împiedica să nu vă împărtăşesc acest lucru.

Doamna E. de R., New York

...Au trecut şi examenele mele. Mă grăbesc să vă spun că am reuşit să le iau pe toate, graţie excelentei dumneavoastră metode. Nu m-am simţit nicio clipă emoţionat, aşa cum mi se întâmpla de obicei, iar răspunsurile mele au fost clare şi la obiect.

C., Marseille

...Am plăcerea să vă spun că începând din luna septembrie 1922, data la care v-am cunoscut, fiul meu nu a mai avut crize de astm (pe care le avea atât de des înainte). Sănătatea lui este foarte bună şi fiul meu doarme foarte bine.

Doamna L., Lille

...Vă scriu pentru a vă mulţumi pentru marele bine pe care mi l-a făcut cartea dumneavoastră. Am suferit de o depresie nervoasă profundă şi de neurastenie. Eram incapabilă să îmi controlez convenabil viaţa. Din fericire, am citit într-o revistă de cartea dumneavoastră şi am cumpărat-o imediat. După ce am citit-o, am început să practic metoda autosugestiei, iar starea mea de spirit s-a schimbat imediat. La ora actuală mă simt mereu bine dispusă şi veselă, şi am ajuns să mă consider o optimistă.

Am recomandat metoda dumneavoastră multor persoane şi cele mai multe dintre ele au obţinut un succes la fel de mare ca al meu. Cu cât mă gândesc mai mult la ea, cu atât mai tare mă minunez de eficacitatea şi de simplitatea ei. Aşa cum spuneţi în carte, puterea nelimitată care sălăşluieşte în noi ne poate face cu adevărat stăpânii propriului nostru destin.

P. F., Canley Vale, Australie

...La întoarcerea din călătoria pe care am făcut-o la Nancy, fiica mea se simţea deja mai bine, dar au existat câteva recidive. După fiecare dintre ele, fiica mea şi-a revenit rapid, spunându-şi: „Nu este decât o izbucnire a subconştientului meu, dar va trece".

Într-adevăr, vindecarea reală s-a produs nu peste mult tip, şi s-a dovedit durabilă. De o lună fiica mea se comportă la fel ca mai înainte. Ne vizităm împreună prietenii şi nu mai simte niciun fel de angoasă. A fost de câteva ori la dentist şi a trebuit să îşi aştepte rândul, dar nu s-a simţit niciun pic neliniştită, întrucât are o încredere absolută în excelenta dumneavoastră metodă. La rândul nostru, eu şi soţia mea am beneficiat foarte mult de pe urma metodei dumneavoastră.

F., Auxerre

...Am suferit timp de trei ani din cauza unor crize îngrozitoare de astm care mă apucau mai mult sau mai puţin în fiecare lună şi care mă obligau să rămân la pat timp de 15 zile. În astfel de momente îmi era imposibil să fac chiar şi cea mai mică mişcare fără a resimţi cele mai teribile dureri. În luna septembrie a anului trecut am avut ultima criză. Am simţit atunci o senzaţie de sufocare nu foarte puternică, dar relativ continuă, şi cu atât mai penibilă. Aproape că regretam crizele acute, care îmi lăsau cel puţin câteva zile de respiro între ele. Alimentaţia nu făcea decât să amplifice senzaţia de apăsare din piept, iar din punct de vedere psihic mă simţeam dezolat că nu puteam duce o viaţă normală, la fel ca ceilalţi oameni. Mă aflam în această stare de patru luni când, pe data de 15 ianuarie, cineva mi-a spus despre metoda dumneavoastră. După câteva zile de ezitare şi de îndoială, mi-am spus că dacă alţii s-au vindecat prin metoda dumneavoastră de aceeaşi boală ca şi mine, nu aveam niciun motiv să cred că nu mă puteam vindeca la rândul meu. De aceea, am început să repet cu ardoare dimineaţa şi seara, de câte 20 de ori: „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere." În timpul zilei îmi repetam ori de câte ori îmi aduceam aminte: „Mă simt mai bine, mă simt mai bine..."

Nu am aplicat metoda mai mult de zece zile când am simţit o ameliorare sensibilă la nivelul respiraţiei. Pe scurt, respiram mult mai uşor.

De aceea, am continuat să aplic metoda cu şi mai multă ardoare, iar încrederea mea în ea s-a amplificat. Starea de bine s-a accentuat încontinuu începând din luna ianuarie, şi de atunci nu s-a produs nicio recidivă. La ora actuală sunt aproape complet vindecat. Foarte rar mi se mai întâmplă să simt o uşoară senzaţie de sufocare atunci când urc scările sau o pantă. Sper însă ca şi aceste ultime simptome ale dureroasei mele boli să dispară cât de curând, pentru totdeauna.

Mi-am reluat viaţa normală, ies la plimbare la fel ca toată lumea, fac plimbări la ţară de câte 10-15 kilometri fără să îmi pierd suflul, iau parte la toate reuniunile cu părinţii şi cu prietenii şi pot călători oriunde doresc, lucruri pe care nu le-am mai putut face în ultimii patru ani. Pe scurt, mi se pare că am început o viaţă nouă...

Domnişoara M. C., Bergues

...În primăvara anului 1916 am fost lovit în partea stângă a capului de un fragment de grenadă, pe când luptam în tranşeele de la Loos. În urma rănii, întreaga parte dreaptă a corpului mi-a paralizat. Nu mai puteam face nicio mişcare cu mâna sau cu piciorul drept. Mi-am pierdut aproape complet simţul mirosului şi al gustului, iar greutatea mea a scăzut la 45 de kilograme. Memoria îmi era înceţoşată şi vorbeam cu dificultate. În cei şase ani care au urmat m-am tratat în diferite spitale, dar paralizia a rezistat tuturor masajelor, băilor, tratamentelor cu electricitate, cu căldură şi cu lumină. Totuşi, în acest interval de timp greutatea mea a crescut la 60 de kilograme. În luna noiembrie 1921 am citit cartea despre autosugestie a lui Charles Baudouin şi m-am simţit imediat atras de Şcoala de la Nancy. Soţia mea m-a adus într-un scaun pe rotile în acest oraş. În continuare, nu puteam merge decât foarte greoi cu ajutorul unui baston şi târându-mi un picior. Braţul drept mi-l ţineam legat într-o eşarfă. La prima mea vizită, domnul Coué mi-a spus că dacă va fi posibilă, vindecarea mea va dura multă vreme. Deşi nu mi-a mărturisit acest lucru, era evident că în realitate era convins că nu mă voi putea vindeca vreodată. I-a spus totuşi soţiei mele să îmi aplice diferite sugestii în timp ce dormeam. Aproape peste noapte, apetitul mi-a revenit şi am început să diger uşor orice

fel de alimente. De când fusesem rănit nu mai mâncasem decât foarte puţin şi aveam probleme cu nervii. În plus, am început să dorm opt ore pe noapte, de unde înainte nu dormeam mai mult de două ore, mai ales în perioadele în care eram internat în spital. În primele trei luni, greutatea mea a crescut cu aproximativ 12 kilograme. Simţul mirosului şi al gustului au început să îmi revină, iar soţia mea a remarcat că în timpul somnului făceam mişcări uşoare cu degetele de la mâna şi de la piciorul drept. Totuşi, abia în luna septembrie a anului 1922 au apărut primele semne clare de ameliorare a paraliziei de care sufeream. Am început treptat să îmi ridic piciorul şi braţul, şi să îmi mişc degetele.

Progresul meu a devenit din ce în ce mai marcant din zi în zi, iar la ora actuală mă consider complet vindecat. Sunt mai fericit decât aş putea descrie vreodată în cuvinte pentru că mi-am regăsit sănătatea pierdută, şi culmea este că acest lucru s-a întâmplat în Franţa (acolo unde mi-am pierdut-o) şi cu ajutorul unui francez!

R., New York

Notă — De când a fost scrisă această scrisoare, vindecarea a devenit completă. La ora actuală, fostul bolnav poate dansa şi juca golf sau tenis.

...Am venit la Nancy în luna octombrie a anului trecut şi am asistat la circa zece şedinţe. La acea vreme sufeream de o slăbiciune extremă datorată unei tulburări a tiroidei, dar şi unei anemii grave care mă afectase de la o vreme. Mă simţeam prea bolnav şi prea indiferent pentru a-mi dori măcar să revin la starea de sănătate de dinainte. Cu toate acestea, am început să practic metoda dumneavoastră. Trebuie să vă mărturisesc că la început nu am obţinut niciun fel de ameliorare. În schimb, după două luni m-am simţit dintr-odată mult mai bine, iar din acel moment procesul de vindecare a continuat lent, dar fără oprire. Neurastenia mea a dispărut complet, iar slăbiciunea extremă care făcea ca viaţa să mi se pară o povară a dispărut aproape de tot. La ora actuală am 32 de ani şi pot spune că mă simt mai bine decât m-am simţit vreodată după vârsta de 15 ani. Starea mea de spirit s-a îmbunătăţit considerabil. Nu mai sunt deloc afectat de acele depresii îngrozitoare de care îmi era imposibil să scap. Am ajuns

astfel la concluzia că metoda dumneavoastră este perfect autentică şi conduce cu uşurinţă la succes.

Vechiul conflict dintre voinţa şi imaginaţia mea nu mai există. Cele două funcţii cooperează armonios, iar uşurarea pe care o simt depăşeşte tot ce mi-aş fi imaginat vreodată.

(Tradus din limba engleză) L. C., Heckmondwike

...Consider de datoria mea să vă scriu pentru a vă mulţumi pentru marele bine pe care mi l-aţi făcut. În ultimii trei ani am suferit într-o asemenea măsură din cauza vezicii şi a unor afecţiuni uterine încât viaţa ajunsese să mi se pară o povară insuportabilă. Am consultat mai mulţi doctori, dar niciunul nu m-a putut ajuta în mod eficient. Într-o zi, un prieten care a aplicat cu succes metoda dumneavoastră mi-a adus cartea pe care aţi scris-o. De atunci nu am încetat să binecuvântez acea zi, întrucât procesul de ameliorare a condiţiei mele a început chiar de atunci. Au trecut deja cinci luni de când urmez tratamentul dumneavoastră, iar la ora actuală mă simt aproape perfect. Viaţa mi se pare din nou demnă de a fi trăită. Nu-mi voi putea exprima niciodată întreaga recunoştinţă pe care o simt faţă de dumneavoastră. Tot ce pot face este să le povestesc altor oameni care suferă de rezultatele minunate pe care le-am obţinut graţie metodei dumneavoastră.

(Tradus din limba engleză) S. G., Londra

...De patru ani sufeream de o conjunctivită gravă. Am fost consultată de mai mulţi medici, dar rezultatele tratamentelor lor s-au lăsat aşteptate. Ultimul medic la care am fost mi-a spus că boala mea este incurabilă. Şi totuşi, am reuşit să mă vindec, graţie metodei dumneavoastră, singura care a reuşit acolo unde toate celelalte tratamente au dat greş.

Doamna S. R., Lunéville

...Am cerut o lună de concediu pentru a asista la şedinţele dumneavoastră. Întregul meu tub digestiv era bolnav, la fel ca şi sistemul meu nervos. Încă de la început, ameliorarea a fost evidentă, fapt care m-a făcut să renunţ oarecum imprudent la regimul meu alimentar, provocându-mi astfel singură noi dureri de stomac şi în zona intestinală. Exact atunci am părăsit Nancy-

ul, iar dumneavoastră m-aţi sfătuit să merg miercuri la şedinţa domnişoarei Villeneuve. Am continuat să practic autosugestia, iar la ora actuală sunt complet vindecată de o enterită veche de cel puţin 15-18 ani, precum şi de fostele mele dureri de stomac. Sistemul meu nervos s-a ameliorat şi el într-o oarecare măsură şi în pofida muncii suplimentare specifice sfârşitului de an mă simt mai bine ca oricând.

De bună seamă, recomand metoda dumneavoastră tuturor oamenilor capabili să o înţeleagă. I-am vorbit cu căldură despre ea fratelui meu, medic şi sceptic prin excelenţă, nu atât din ignoranţă, cât din cauza cunoaşterii incomplete a metodei. A rămas uluit de rezultatele pe care le-am obţinut, întrucât mă ştia bolnavă de foarte mulţi ani. Îmi făcuse el însuşi radiografiile şi cunoştea starea exactă a organelor mele.

E. Ch., Paris

...Mie unul, ştiinţa autosugestiei (căci eu consider că este o ştiinţă) mi-a dus foarte mari servicii. Trebuie să vă mărturisesc însă că interesul meu pentru ea a crescut în ultima vreme şi mai mult, dat fiind că mi se pare un instrument perfect pentru a exersa virtutea caritătii.

În anul 1915, când am asistat pentru prima oară la cursul domnului COUÉ, mărturisesc că nu am crezut o boabă din ce a spus acesta.

Pus în faţa faptelor care s-au repetat de o sută de ori în prezenţa mea, am fost în cele din urmă nevoit să mă înclin în faţa evidenţei şi am recunoscut că autosugestia acţionează (în grade diferite, desigur) asupra diferitelor boli organice. Singurele cazuri (altminteri rare) în care am văzut-o dând greş se referă la bolile psihice, anumite cazuri de neurastenie şi bolile imaginare.

Inutil să vă mai spun că domnul COUÉ, la fel ca şi dumneavoastră, dragă domnişoară, dar el mai mult decât dumneavoastră, insistă asupra următorului aspect: „Eu nu fac niciodată miracole şi nu vindec pe nimeni, ci doar îi învăţ pe oameni să se vindece singuri.“ Mărturisesc că din acest punct de vedere rămân puţin sceptic, căci dacă domnul COUÉ nu vindecă, el contribuie totuşi decisiv la declanşarea procesului de vindecare,

dându-le speranţă bolnavilor, învăţându-i să nu dispere niciodată, ridicându-le starea de spirit şi înălţându-i în alte sfere morale, de a căror existenţă umanitatea căzută în mrejele materialismului grosier a uitat demult.

Cu cât aprofundez mai mult excelenta metodă a autosugestiei, cu atât mai bine înţeleg legea divină a încrederii şi a iubirii pe care ne-a învăţat-o Iisus: „Iubeşte-ţi aproapele la fel de mult ca pe tine însuţi". Într-adevăr, noi trebuie să ne ajutăm aproapele dacă acesta a căzut şi trebuie să îl vindecăm dacă s-a îmbolnăvit, inclusiv dăruindu-i ceva din forţa morală pe care a pierdut-o. Acesta este „darul lui Dumnezeu" de care Iisus i-a vorbit femeii samaritene. Din punctul meu creştin de vedere, autosugestia este un instrument ideal pentru a fi folosit în acest scop, întrucât este o ştiinţă binefăcătoare şi consolatoare care ne ajută să înţelegem mai bine că suntem cu toţii copiii lui Dumnezeu şi că în noi există forţe nebănuite care, dacă sunt direcţionate corect, ne pot ridica moralul şi ne pot vindeca din punct de vedere fizic. Speranţa mea este ca cei care nu cunosc deloc sau care cunosc prea puţin metoda dumneavoastră să nu o judece anticipat, înainte să fi văzut rezultatele la care poate conduce aceasta.

Admiratoarea dumneavoastră cea mai fidelă, doamna D., din Nancy

Gânduri şi precepte ale domnului Coué

Omul poate fi comparat cu un rezervor care are în partea superioară un robinet destinat să îl umple şi în partea inferioară un alt robinet cu un diametru puţin mai mare decât primul, destinat să îl menţină plin sau să îl golească, după cum este închis sau deschis.

Ce se întâmplă însă dacă ambele robinete sunt deschise în acelaşi timp? În mod evident, rezervorul se va goli. Ce se întâmplă în cazul în care robinetul din partea de jos este închis? Rezervorul se umple treptat, după care debordează cu o cantitate de apă egală cu cea pe care o primeşte.

Oamenii ar trebui să îşi ţină aşadar închis robinetul inferior, adică să nu îşi mai risipească inutil forţa interioară, să nu se mai agite făcând o sută de mişcări atunci când una singură este suficientă (aşa cum se întâmplă atât de des), să nu mai acţioneze niciodată în mod precipitat şi să considere că orice lucru posibil este uşor de făcut. Dacă ar proceda astfel, rezervorul puterii lor ar rămâne întotdeauna plin, ba chiar ar da pe-afară, iar surplusul de energie le-ar ajunge din plin pentru toate nevoile lor, dacă l-ar gestiona corect.

*

Procesul de îmbătrânire nu se datorează anilor, ci ideii că îmbătrânim. Există oameni care sunt tineri la 80 de ani şi alţii care sunt bătrâni la 40.

*

Altruistul găseşte fără să caute ceea ce egoistul caută fără să găsească.

*

Cu cât faci mai mult bine semenilor tăi, cu atât mai mult bine îţi faci ţie.

*

Bogat este cel care se crede bogat, la fel cum sărac este cel care se crede sărac.

*

Omul care posedă mari bogăţii ar trebui să consacre o mare parte din acestea pentru a le face bine semenilor săi.

*

Când doi oameni locuiesc împreună, concesiile aşa-zis reciproce sunt făcute aproape întotdeauna de aceeaşi persoană.

*

Vrei să nu te mai plictiseşti niciodată? Stabileşte-ţi mai mulţi cai de bătaie[3]*. Când te plictiseşti de unul, nu ai decât să îl călăreşti pe celălalt.*

*

Ereditatea există mai ales datorită ideii preconcepute pe care ne-o facem în legătură cu ea, considerând-o o fatalitate.

*

Omul care s-a născut bogat nu ştie ce înseamnă bogăţia. În mod similar, omul care s-a bucurat întotdeauna de o sănătate perfectă nu ştie să preţuiască comoara pe care o are în posesiune.

Pentru a te bucura de bogăţie trebuie să fi cunoscut sărăcia; pentru a te bucura de sănătate trebuie să fi fost bolnav.

*

ESTE MAI BINE SĂ NU ŞTII DE UNDE VINE BOALA ŞI SĂ O LAŞI SĂ TREACĂ DECÂT SĂ ŞTII DE UNDE VINE ŞI SĂ O PĂSTREZI.

*

Simplifică întotdeauna şi nu complica niciodată.

*

Stoicii se bazau pe imaginaţie şi nu spuneau niciodată: „Nu vreau să sufăr", ci „Nu sufăr".

*

În minte nu poate exista decât o singură idee pe rând. Ideile se pot succeda sau intersecta, dar nu se pot suprapune.

*

---

[3] Termenul din limba franceză, *dada*, face adeseori trimitere la ideile fixe, la marote, (n. tr.).

Eu nu impun nimic nimănui, ci îi ajut pe oameni să facă ceea ce îşi doresc, dar se cred incapabili să facă. Între mine şi ei nu există un conflict, ci o asociere. Nu eu sunt cel care acţionează, ci forţa care există în ei. Eu nu fac altceva decât să îi învăţ să se folosească de ea într-un mod constructiv.

Nu îţi imagina cauza bolii, ci limitează-te să îi constaţi efectele şi să o faci să dispară. Puţin câte puţin, subconştientul tău va face să dispară şi cauza, dacă acest lucru este posibil.

*

Cuvintele: „Mi-aş dori" au întotdeauna în subtext: „Dar nu pot."

*

Dacă suferi, nu-ţi spune niciodată: „Voi încerca să fac să dispară această suferinţă". Spune-ţi: „Voi face să dispară această suferinţă." Atunci când te îndoieşti, nu ai cum să obţii rezultate pozitive.

*

Secretul metodei mele rezidă în cunoaşterea superiorităţii imaginaţiei asupra voinţei.

Dacă cele două facultăţi merg mână în mână, respectiv dacă îţi spui: „Vreau şi pot", este foarte bine; în caz contrar, imaginaţia prevalează întotdeauna asupra voinţei.

*

Învăţaţi să vă cultivaţi caracterul, să spuneţi lucrurilor pe nume, prompt, clar, simplu şi cu o hotărâre calmă; vorbiţi puţin, dar limpede; nu spuneţi decât ceea ce trebuie.

*

Cultivaţi autocontrolul. Evitaţi mânia, căci aceasta vă goleşte rezervorul vitalităţii şi vă slăbeşte. Ea nu conduce niciodată la ceva bun. Nu face decât să distrugă şi reprezintă un obstacol în calea succesului.

*

Fiţi calmi, blânzi, binevoitori, siguri pe voi, şi mai presus de orice, învăţaţi să vă fiţi suficienţi vouă înşivă.

*

Subconştientul controlează deopotrivă corpul fizic şi psihicul nostru. El guvernează buna funcţionare a organelor noastre şi toate celulele corpului, prin intermediul nervilor.

*

Cine se teme de boală, o atrage.

*

Este o iluzie să crezi că nu există iluzii.

*

Nu-ţi pierde timpul căutând bolile pe care le-ai putea avea, căci dacă nu găseşti nicio boală reală, s-ar putea să îţi inventezi una artificială.

*

Atunci când practici în mod conştient autosugestia, fă acest lucru cât mai natural, cât mai simplu, cu convingere şi fără niciun efort. Dacă autosugestia inconştientă se realizează atât de uşor, acest lucru se datorează tocmai faptului că este practicată fără efort.

*

Cultivă certitudinea că vei obţine ceea ce îţi doreşti şi chiar vei obţine acest lucru, în măsura în care el este rezonabil.

*

Dacă doreşti să devii propriul tău stăpân, este suficient să te gândeşti că eşti în plin proces de realizare a acestui lucru... Dacă îţi tremură mâinile, iar paşii îţi sunt nesiguri, spune-ţi că aceste simptome sunt pe punctul de a dispărea, şi ele vor dispărea gradat.

*

Nu în mine trebuie să ai încredere, ci în tine, căci numai în tine rezidă forţa care te va vindeca. Rolul meu constă pur şi simplu în a te învăţa să te foloseşti de această forţă.

*

Nu discuta niciodată despre lucrurile pe care nu le cunoşti; în caz contrar, rişti să spui foarte multe prostii.

*

Lucrurile care ţi se par extraordinare au o cauză cât se poate de naturală. Dacă ţi se par extraordinare, acest lucru se datorează faptului că ignori această cauză. Când ea îţi va deveni cunoscută, aceste lucruri ţi se vor părea absolut naturale.

*

Atunci când între voinţă şi imaginaţie există un conflict, imaginaţia prevalează întotdeauna. În astfel de situaţii, care din păcate se întâmplă foarte frecvent, noi nu numai că nu facem ceea ce ne dorim să facem, dar facem chiar ceea ce nu ne dorim să facem. Spre exemplu, cu cât ne dorim mai mult să adormim,

cu atât mai tare fuge somnul de noi; cu cât ne dorim mai mult să ne aducem aminte numele unei persoane, cu atât mai mare devine lapsusul de care suferim; cu cât ne dorim mai mult să ne controlăm râsul isteric, cu atât mai isteric devine acesta; cu cât ne dorim mai mult să evităm un obstacol atunci când învățăm să mergem cu bicicleta, cu atât mai direct ne îndreptăm către acesta.

Așadar, imaginația și nu voința este principala facultate a omului. În aceste condiții, este o gravă eroare să îi recomanzi cuiva să își educe voința. În mod normal, el ar trebui să își cultive imaginația.

*

Pentru noi, lucrurile nu sunt ceea ce sunt, ci ceea ce par să fie. Așa se explică mărturiile contradictorii ale martorilor care se consideră de bună credință.

*

Numai cine se crede stăpânul gândurilor sale devine cu adevărat stăpânul acestora.

*

Fiecare din gândurile noastre se concretizează, se materializează și devine o realitate, ieșind astfel din domeniul posibilităților. Acest lucru este valabil deopotrivă pentru gândurile pozitive și pentru cele negative.

*

Noi suntem ceea ce facem, și nu ceea ce ne face soarta să fim.

*

Cine pornește în viață cu ideea că „voi ajunge" va ajunge cu siguranță, întrucât face exact ceea ce trebuie pentru a ajunge. Chiar dacă pe lângă el nu trece decât o singură ocazie, el o sesizează imediat și nu o ratează. De altfel, el face să apară adeseori în viața lui evenimentele propice, într-o manieră inconștientă sau nu.

Dimpotrivă, cine se îndoiește întotdeauna de el însuși nu ajunge să facă niciodată nimic. Chiar dacă ar înota într-un ocean de ocazii favorabile, el nu le va sesiza și nu va profita de pe urma lor, chiar dacă nu ar trebui decât să întindă mâna pentru a le apuca. Un astfel de om provoacă de asemenea evenimente în viața sa, dar nu favorabile, ci nefavorabile. De aceea, nu acuza niciodată soarta, căci tu ești întotdeauna cauza acesteia.

*

Oamenii propovăduiesc întotdeauna efortul, în condiţiile în care ar trebui să îl respingă. Cine spune efort spune voinţă, iar cine spune voinţă vorbeşte de regulă de un conflict cu imaginaţia, din care va rezulta în mod garantat exact opusul situaţiei pe care şi-o doreşte.

*

Consideră întotdeauna că lucrul pe care doreşti să îl faci este uşor, în măsura în care este posibil. Atât timp cât te vei afla în această stare de spirit, nu îţi vei cheltui energia decât exact atât cât va fi necesar. Pe de altă parte, dacă vei considera că sarcina pe care o ai de îndeplinit este dificilă, vei cheltui de 10-20 de ori mai multă energie decât este necesar. Cu alte cuvinte, îţi vei risipi inutil energia.

*

Autosugestia este un instrument de care trebuie să înveţi să te foloseşti, la fel cum te foloseşti de orice alt instrument. O armă excelentă în mâini neexperimentate nu nimereşte ţinta, dar dacă aceleaşi mâini devin abile, ele reuşesc să trimită gloanţele direct la ţintă.

*

Dacă este aplicată cu încredere, cu credinţă şi cu perseverenţă, autosugestia conştientă se realizează matematic atât timp cât scopul propus este rezonabil.

*

Dacă anumite persoane nu obţin rezultate satisfăcătoare cu ajutorul autosugestiei conştiente, acest lucru se datorează fie faptului că le lipseşte încrederea, fie faptului că se forţează (caz mult mai frecvent). Pentru ca o sugestie să fie eficientă, este absolut necesar ca ea să fie aplicată fără niciun efort. Orice efort presupune folosirea voinţei, ori exact aceasta trebuie lăsată deoparte. Singura forţă pe care o foloseşte autosugestia este imaginaţia.

*

Mulţi oameni care nu au reuşit să se vindece prin alte mijloace întreaga lor viaţă îşi imaginează în mod absurd că se vor vindeca instantaneu prin sugestie. Acest mod de a gândi nu

este rezonabil. Nu trebuie să îi cerem sugestiei decât ceea ce poate face în mod normal, respectiv o ameliorare progresivă, care se transformă treptat într-o vindecare completă, atunci când acest lucru este posibil.

*

Procedeele folosite de vindecătorii alternativi îşi au rădăcinile în autosugestie, indiferent dacă este vorba de cuvinte, incantaţii, gesturi, scenarii puse în scenă etc. Toate acestea au drept unic scop inducerea unei autosugestii de vindecare la bolnavi.

*

Nicio boală nu este simplă, ci dublă... (cu excepţia bolilor exclusiv psihice). Cu alte cuvinte, orice boală fizică este dublată de una psihică. Dacă îi acordăm bolii fizice coeficientul 1, boala psihică ce îi corespunde poate avea coeficientul 1, 2, 10, 20, 50, 100 sau mai mult. În multe cazuri, boala psihică poate dispărea instantaneu, iar dacă ea are un coeficient ridicat, de 100 să spunem, iar boala fizică ce îi corespunde are un coeficient redus, cum ar fi 1, rezultatul final obţinut este de 1% din afecţiunea totală iniţială. Vorbim în astfel de cazuri de un miracol, dar fenomenul nu are nimic miraculos.

*

Contrar convingerilor multor oameni, afecţiunile fizice sunt de regulă mult mai uşor de vindecat decât cele psihice...

*

...Buffon obişnuia să spună: „Stilul este omul." Noi am spune altceva: „Omul este ceea ce gândeşte." De pildă, teama de eşec îl face aproape sigur să eşueze, la fel cum gândul la succes îl conduce aproape inevitabil către succes. Omul orientat către succes va depăşi întotdeauna obstacolele, fără să-i pese de ele.

*

Convingerea îi este la fel de necesară sugestionatorului şi celui sugestionat. Această convingere este cea care permite obţinerea de rezultate favorabile în cazurile în care toate celelalte mijloace au dat greş.

*

Nu omul acţionează, ci „Metoda".

*

Noi ne putem oferi sugestii mult mai puternice decât altcineva.

*

...Contrar convingerii generale, sugestia sau autosugestia poate vindeca inclusiv leziunile organice.

*

...Altădată se credea că hipnoza nu poate fi aplicată decât pentru tratarea bolilor nervoase. Ei bine, domeniul de acţiune al acesteia este mult mai vast. Ce-i drept, hipnoza acţionează prin intermediul sistemului nervos, dar acest sistem domină întregul organism. Muşchii sunt puşi în mişcare de nervi. Nervii reglează inclusiv circulaţia sângelui prin acţiunea lor directă asupra inimii şi asupra vaselor sanguine, pe care le contractă sau le dilată. Pe scurt, nervii acţionează asupra tuturor organelor. De aceea, metodele care acţionează prin intermediul lor pot influenţa orice organ bolnav.

(Doctor Paul JOIRE, preşedinte al Societăţii Universale de Studii Psihice)

*

...Influenţa morală joacă un rol covârşitor în procesul de vindecare. Ea reprezintă un factor principal care nu trebuie neglijat, căci şi în medicină, la fel ca în toate ramurile activităţii umane, forţele morale sunt cele care conduc lumea.

(Doctor Louis RENON, profesor la Facultatea de Medicină din Paris şi medic la spitalul Necker)

*

...Singurele forţe care trebuie utilizate sunt răbdarea şi perseverenţa.

*

...Marele principiu al autosugestiei nu trebuie pierdut niciodată din vedere. Starea de optimism trebuie cultivată încontinuu, indiferent de mersul evenimentelor exterioare!

René de BRABOIS

*

...Sugestia dublată de credinţă reprezintă o forţă redutabilă!

(Doctor A. L., Paris)

*

...Pentru a avea şi pentru a inspira o credinţă de nezdruncinat, este absolut necesar să avansezi mânat de siguranţa pe care ţi-o dă sinceritatea perfectă, iar pentru a dispune de această siguranţă şi de această sinceritate, trebuie să vezi binele colectiv, dincolo de interesele tale personale.

(*Forţa din noi*, de Ch. BAUDOUIN)

Sfaturi şi învăţături adresate de domnul Coué elevilor şi discipolilor săi

Primite de doamna Émile LÉON

Sfaturile care urmează se referă la inducerea unor autosugestii eficiente. Ele sunt concise, dar extrem de utile dacă sunt respectate întocmai: trebuie să fii sigur pe tine şi să arăţi acest lucru prin tonalitatea vocii tale, să faci gesturi simple şi să te exprimi concis şi limpede. Pe de altă parte, trebuie să fii extrem de afirmativ şi să pari că îi comanzi bolnavului.

*

Sugestia mea generală, rostită pe un ton monoton, le induce bolnavilor o anumită stare de somnolenţă, fapt care permite cuvintelor mele să pătrundă mai uşor în subconştientul lor.

*

Prin cuvintele tale, trebuie să îl încurajezi pe bolnav, astfel încât acesta să simtă prietenie şi o încredere deplină în tine. În acest fel, lui îi va plăcea experienţa şi îţi va acorda întreaga atenţie de care ai nevoie. Dacă vei trezi în el o stare de prietenie, de satisfacţie şi de bună dispoziţie, vei reuşi cu uşurinţă să îi induci orice sugestie doreşti.

*

Oricare ar fi persoana cu care lucrezi, trebuie să faci ceva pentru ea, scop în care trebuie să crezi că poţi face ceva pentru ea.

*

Spune-ţi că poţi juca orice rol doreşti să joci (că poţi îndeplini orice sarcină îţi propui), nu doar într-o manieră convenabilă, ci chiar într-una superioară, cu condiţia ca scopul propus să fie rezonabil.

*

Chiar dacă pacientul îţi aruncă o privire rece şi neîncrezătoare, sau dacă intuieşti că nu îi eşti deloc simpatic, acest lucru nu trebuie să te tulbure. Dimpotrivă, dublează-ţi şi triplează-ţi eforturile, spunându-ţi: „Acest om care nu mă simpatizează va sfârşi prin a fi atras de mine; mai devreme sau mai târziu îi voi deveni simpatic." În acest fel, orice manifestare ostilă va trece cu uşurinţă pe lângă tine şi nu te va afecta.

*

Tradiţiile spun că mulţi martiri au murit cu zâmbetul pe buze. Ei bine, aceşti martiri nu sufereau deloc, în pofida torturilor la care erau supuşi! Neavând în faţa ochilor imaginaţiei lor decât coroana care îi aştepta în cer, ei se bucurau în avans de desfătările celeste pe care ştiau că le merită şi nu simţeau nimic altceva.

*

Eu nu rostesc cuvinte inutile şi nu le permit altora să le rostească în prezenţa mea. Eu ştiu mai bine decât tine ce ai şi faptul că suferi foarte mult (neurastenicii adoră să le spui că suferă), iar acum te voi vindeca.

*

Bagă-ţi în cap că trebuie să obţii cutare rezultat şi vei găsi mijloacele necesare pentru a-l obţine, ba chiar fără să le cauţi, ceea ce pare de-a dreptul curios. Dacă eşti de părere că trebuie să aduci anumite persoane la şedinţe, vei găsi cuvintele necesare pentru a le convinge să vină, ba chiar pentru a le induce dorinţa de a veni singure.

*

Cu cât avansez mai departe, cu atât mai limpede îmi devine faptul că atenţia nu trebuie forţată. Eu încerc să imit natura prin observarea ei. Cu cât o învăţătură este mai simplă şi mai concisă, cu atât mai eficientă este ea. De aceea, nu încerca să îţi induci cele mai variate sugestii. Sugestia: „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere", corespunde tuturor situaţiilor.

Un om a avut pumnul închis timp de doi ani. Niciun medic nu a reuşit să îi vindece această stare. Doctorul X. l-a făcut să îşi deschidă instantaneu pumnul inducându-i sugestia: „POT."

*

Nu deplânge niciodată un om bolnav! Îmi veţi spune: „O, ce inimă de piatră ai!", dar această atitudine este în interesul bolnavului. Nu îi poţi face acestuia decât rău atunci când îl plângi.

*

Eu folosesc termeni familiari, chiar dacă nu vulgari. Aceştia au mai multă forţă.

*

Dacă te adresezi unei persoane obişnuite să fie ascultată, vorbeşte-i cu vocea scăzută.

*

Tonalitatea vocală pe care o folosim depinde de noi. Ea poate fi şi trebuie cultivată. Orice om care doreşte acest lucru îşi poate cultiva o voce bună.

*

Omul doreşte să facă anumite lucruri, dar dacă îşi imaginează că nu le poate face, constată că este incapabil să le facă, ba chiar că face exact contrariul lucrurilor dorite.

Vertijul reprezintă un exemplu frapant care ilustrează acest lucru:

Când o persoană urcă pe o cărare îngustă, pe marginea unei prăpăstii, la început ea nu se gândeşte la nimic. Subit, prin minte îi trece gândul că ar putea cădea în prăpastie. În acest caz, dacă face greşeala să se uite în jos, persoana este pierdută. Atrasă ca un magnet sau ca de o forţă invizibilă de gândul căderii sale, ea sfârşeşte prin a ceda acestui gând (care se amplifică cu fiecare efort de a-i opune rezistenţă), pierzându-şi astfel viaţa. Aceasta este principala cauză a celor mai multe accidente pe munte.

TOT CEEA CE SE ÎNTÂMPLĂ LA NIVELUL CORPULUI FIZIC SE ÎNTÂMPLĂ ŞI LA NIVELUL PSIHICULUI. GÂNDURILE NESĂNĂTOASE SUNT UN FEL DE PRĂPASTIE CARE DETERMINĂ CĂDEREA CELUI CARE NU ŞTIE SĂ SE SUSTRAGĂ LOR.

*

Influenţa minţii asupra corpului există, ba chiar este infinit mai mare decât cred în mod curent oamenii. Această forţă este imensă, practic incomensurabilă. Ea poate determina contracţii

şi paralizii pasagere sau care pot dura întreaga viaţă, în cazul în care diferite circumstanţe particulare nu schimbă starea psihică a bolnavului.

Martoră în acest sens îmi este o femeie din Paris care a stat paralizată în camera ei timp de 11 ani şi pe care am determinat-o prin sugestie să se ridice, să meargă şi să alerge.

*

Eu nu doresc să afirm că voinţa nu reprezintă o forţă. Dimpotrivă, ea reprezintă o mare forţă. Din păcate, această forţă se întoarce aproape întotdeauna împotriva noastră. De aceea, starea de spirit pe care ar trebui să o cultivăm este următoarea: „Îmi doresc cutare lucru şi sunt pe punctul de a-l obţine." Dacă nu vei face niciun efort în această direcţie, vei reuşi.

*

Tu îţi creezi singur simptomele, iar apoi îţi imaginezi că acestea sunt generate de boala pe care crezi că o ai.

Spune-i bolii: „M-AI PĂCĂLIT, DAR NU MĂ VEI MAI AMĂGI DE ACUM ÎNAINTE."

*

Repetă de 20 de ori, dimineaţa şi seara: „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere." Acesta este remediul ideal pentru toată lumea, fiind deopotrivă simplu şi uşor. Pare chiar prea uşor, nu-i aşa? Şi totuşi, este extrem de important să repeţi această frază, căci dacă îţi cultivi gândul că eşti bolnav, te vei îmbolnăvi cu siguranţă, iar dacă îţi cultivi gândul că te vei vindeca, te vei vindeca cu siguranţă.

Aceasta este o certitudine, nu o speranţă.

*

Părinţilor le este foarte uşor să contribuie la dispariţia defectelor copiilor lor şi la apariţia calităţilor opuse. În acest scop, tot ce trebuie să facă ei este să le repete copiilor în fiecare noapte, în timp ce dorm, de 20-25 de ori, ceea ce doresc de la ei. De altfel, părinţii ar trebui să considere acest lucru de datoria lor, la fel cum le dau de mâncare copiilor...

*

Elogiul este stimulativ, dar nu şi când este exagerat. În doze măsurate, reproşul poate fi la rândul lui stimulativ, dar în doze mai

mari poate paraliza. Personal, aleg întotdeauna cuvinte care nu pot răni. Chiar dacă le reproşez anumite lucruri pacienţilor mei, fac acest lucru în aşa fel încât aceştia să nu se simtă prost. La urma urmelor, cu toţii ne reproşăm anumite lucruri. În schimb, atunci când ni le reproşează alţii, ne simţim iritaţi. Personal nu fac reproşuri, ci CONSTATĂRI.

*

27-2-1917. Da, ieri am împlinit vârsta de 60 de ani şi am început să mă îndrept către 70, dar dacă nu voi fi oprit din drum de o bombă sau de o altă armă, nu voi înceta să merg înainte, iar anii care mă aşteaptă îmi vor părea uşori.

ACEASTA ESTE IDEEA PE CARE O CULTIV ŞI EA SE VA REALIZA.

Descrierea unei „şedinţe“ ţinute de domnul Coué

De domnişoara Émile LÉON

Întregul oraş vibrează la auzul acestui nume, căci oameni din toate păturile societăţii vin la el, iar el îi primeşte pe toţi cu aceeaşi bunăvoinţă, fapt care îi reconfortează pe mulţi dintre ei. Dar cea mai mare satisfacţie o ai când vezi oameni care vin la şedinţă contractaţi, indispuşi şi aproape ostili (la urma urmelor sunt suferinzi) şi care pleacă la fel ca toţi ceilalţi: relaxaţi, veseli, aproape strălucind de fericire (semn evident că nu mai suferă!). Cu bonomia sa surâzătoare, al cărei secret pare să îl deţină, domnul Coué le ridică instantaneu moralul tuturor celor pe care îi consultă. El se adresează succesiv diferitelor persoane venite la şedinţele sale, vorbindu-le astfel:

„Ei bine, doamnă, ce problemă avem?...“

„O! Insistaţi prea mult asupra lui «de ce» şi «pentru că». Ce contează care este cauza bolii dumneavoastră? Cert este că suferiţi. Acest lucru este suficient... Eu vă voi învăţa să faceţi ceva pentru a vă trece durerea...“

„Iar dumneavoastră, domnule, înţeleg că plaga dumneavoastră varicoasă s-a ameliorat deja. Este foarte bine, dat fiind că nu aţi venit decât de două ori. Vă felicit pentru rezultatul obţinut. Dacă veţi continua să practicaţi autosugestia, nu veţi întârzia să vă vindecaţi... Spuneţi că aveţi această plagă de zece ani? Şi ce contează acest lucru? Chiar dacă aţi fi avut-o de 20 de ani, tot s-ar fi vindecat.“

„Iar dumneavoastră, nu aţi obţinut nicio ameliorare?... Vreţi să ştiţi de ce? Pentru simplul motiv că vă lipseşte încrederea în sine. Dacă eu vă spun că merge în bine, înseamnă că merge în bine, nu-i aşa? De ce? Deoarece credeţi în mine. Bun! Credeţi mai mult în dumneavoastră şi veţi obţine acelaşi rezultat."

„O, doamnă, nu-mi mai daţi atâtea detalii, vă rog! Căutând detaliile nu faceţi decât să le creaţi şi vă va trebui o listă lungă de un metru pentru a conţine toate bolile pe care vi le veţi descoperi! Pe scurt, la dumneavoastră bolnav este psihicul. Ei bine, băgaţi-vă în cap că vă veţi vindeca şi o veţi face. Eu vă voi învăţa cum. Metoda este de o simplitate dezarmantă..."

„Aveţi crize nervoase o dată la opt zile. Foarte bine. De azi înainte veţi face ce vă voi spune eu şi nu le veţi mai avea deloc."

„Sunteţi constipată de mult timp? Oare de ce? De 40 de ani, spuneţi? Da, am auzit bine. Nu este însă mai puţin adevărat că puteţi fi vindecată până mâine, desigur, cu condiţia să faceţi exact ceea ce vă voi învăţa..."

„Ah, aveţi un glaucom. Nu vă pot promite vindecarea, căci nu sunt sigur dacă metoda mea funcţionează în acest caz. Asta nu înseamnă însă că nu merită să încercaţi, întrucât am văzut un astfel de caz vindecându-se la o doamnă din Chalon-sur-Saône şi la o altă persoană din Toul..."

„Ei bine, domnişoară, de vreme ce nu aţi mai avut crize nervoase de când aţi venit, iar înainte le aveaţi în fiecare zi, eu zic că v-aţi vindecat. Oricum, întoarceţi-vă peste câteva zile, ca să vă menţin pe calea cea bună..."

„Senzaţia de sufocare va dispărea, odată cu leziunile, atunci când veţi asimila mai bine sugestia. Vă asigur că acest lucru se va întâmpla, dar nu trebuie să punem căruţa înaintea cailor... Senzaţia de apăsare se datorează unei afecţiuni a inimii. De regulă, ea dispare destul de rapid..."

„Sugestia nu vă împiedică să vă urmaţi tratamentul obişnuit... Cât despre pata pe care o aveţi pe ochi, aceasta se va vindeca încetul cu încetul. Opacitatea privirii se va diminua cu fiecare zi care trece..."

Pentru un copil (pe un ton clar şi imperativ): „Închide ochii. Nu-ţi voi vorbi despre leziuni sau despre boli, căci nu poţi înţelege

încă aceste lucruri. Bomboana pe care o ai în piept dispare; nu mai simţi nevoia să tuşeşti."

(Explicaţie): Este curios de constatat că toate bronşitele cronice se vindecă instantaneu prin sugestie, iar simptomele lor morbide dispar foarte rapid.

Copiii sunt subiecţi foarte comozi şi foarte ascultători. În marea majoritate a cazurilor, organismul lor ascultă imediat de sugestie.

Pentru o persoană care se plânge de oboseală: „Ei bine, şi eu mă simt obosit. Sunt zile în care toţi aceşti pacienţi mă obosesc, dar acest lucru nu mă împiedică să îi primesc. Nu vă spuneţi niciodată: «Nu mă pot abţine». Orice om se poate depăşi pe el însuşi."

(Explicaţie): Ideea de oboseală antrenează automat oboseala, la fel cum ideea de a-ţi duce datoria la bun sfârşit te ajută întotdeauna să ţi-o duci. Mintea poate şi trebuie să rămână stăpâna absolută a corpului.

„Această cauză care vă împiedică să mergeţi tinde să dispară încetul cu încetul, oricare ar fi ea. Cunoaşteţi proverbul: «Ajută-te singur şi cerul te va ajuta». Ridicaţi-vă în picioare de două-trei ori pe zi, ajutându-vă de alte persoane, şi nu vă mai spuneţi că rinichii dumneavoastră sunt prea slabi, ci că puteţi..."

„După ce aţi spus «Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere», adăugaţi: «Persoanele care mă urmăresc nu mă mai pot urmări; ele nu mă mai urmăresc...»"

„Ceea ce v-am spus înainte s-a dovedit adevărat: a fost suficient să vă gândiţi că nu mai sunteţi bolnav pentru ca boala să dispară. De acum înainte, nu vă mai gândiţi că boala va reapărea, căci în acest caz chiar va reapărea..."

(O femeie spune în şoaptă: „Câtă răbdare are! Ce om devotat!")

– TOT CEEA CE GÂNDIM DEVINE ADEVĂRAT PENTRU NOI. DE ACEEA, NU TREBUIE SĂ NE GÂNDIM NICIODATĂ LA BOALĂ (SAU LA ORICE ALT LUCRU RĂU).

„Gândiţi-vă că: BOALA MEA DISPARE, EXACT AŞA CUM VĂ GÂNDIŢI ACUM CĂ NU VĂ PUTEŢI DESCLEŞTA MÂINILE."

„Cu cât vă spuneţi mai mult: «Nu vreau», cu atât mai tentat sunteţi să faceţi exact lucrul la care vă gândiţi. De aceea, nu vă gândiţi niciodată în aceşti termeni. Mai bine gândiţi-vă că: «Lucrul respectiv dispare». Strângeţi pumnul şi spuneţi-vă: «Nu pot să îl descleştez». Încercaţi! (Într-adevăr, subiectul nu reuşeşte să îşi descleşteze pumnul). Puteţi vedea aşadar cât de slabă este voinţa omului!"

(Explicaţie): Aceasta este esenţa Metodei. Pentru ca sugestia să se inoculeze în subconştient, voinţa trebuie eliminată în totalitate. Subiectul trebuie să se adreseze imaginaţiei, evitând orice conflict între aceasta şi voinţă, căci imaginaţia prevalează întotdeauna asupra voinţei.

„Afirmaţia că odată cu vârsta acumulezi putere poate părea paradoxală, dar este adevărată."

„Pentru diabet, sfatul meu este să urmaţi şi alte terapii. Vă voi aplica sugestia, dar nu vă pot promite că vă veţi vindeca."

(Explicaţie): Am văzut mai multe cazuri de diabet vindecându-se complet, şi lucru încă şi mai extraordinar, cunosc cazuri în care albumina din urina anumitor bolnavi s-a diminuat şi chiar a dispărut complet.

„Această ură este un veritabil coşmar. Oamenii pe care i-aţi detestat înainte devin acum prietenii dumneavoastră. Îi iubiţi şi ei vă iubesc."

„Ah! Voinţa şi dorinţa dumneavoastră nu sunt acelaşi lucru."

După ce îi roagă pe bolnavi să închidă ochii, domnul Coué le adresează micul său discurs sugestiv care apare la începutul cărţii „Autocontrolul conştient". În final, se adresează din nou fiecărui pacient, spunându-i câteva cuvinte în funcţie de cazul fiecăruia:

Primei persoane: „În cazul dumneavoastră, doamnă, vă spun că începând de astăzi, oricare ar fi cauza durerilor de care suferiţi, indiferent dacă acestea se datorează artritei sau unei alte cauze, subconştientul dumneavoastră va face tot ce va fi necesar pentru a le alunga încetul cu încetul. Odată cu ele va dispărea şi cauza lor. Durerile dumneavoastră se vor atenua progresiv, iar în cel mai scurt timp nu vor mai exista decât sub formă de amintire."

Celei de-a doua persoane: „Stomacul dumneavoastră nu funcţionează bine. Este mai mult sau mai puţin dilatat. Ei bine, aşa

cum vă spuneam mai devreme, funcţiile tubului dumneavoastră digestiv vor fi îndeplinite din ce în ce mai bine, iar dilataţia stomacului dumneavoastră va dispărea încetul cu încetul. Organismul dumneavoastră îi va dărui progresiv stomacului forţa şi elasticitatea de dinainte, iar pe măsură ce acest lucru se va întâmpla, stomacul dumneavoastră îşi va relua forma sa iniţială şi va executa din ce în ce mai uşor mişcările necesare pentru a trece în intestin bolul alimentar. Simultan, punga formată de stomac îşi va diminua volumul, iar alimentele nu vor mai stagna în această pungă. Implicit, procesul de fermentaţie din ea va sfârşi prin a dispărea complet."

Celei de-a treia persoane: „Dumneavoastră, domnişoară, vă spun că oricare ar fi leziunile pe care le aveţi la ficat, acestea se vor cicatriza, iar pe măsură ce acest lucru se va întâmpla, simptomele de care suferiţi la ora actuală se vor atenua şi vor dispărea. Ficatul dumneavoastră va funcţiona din ce în ce mai bine, va secreta o bilă alcalină şi nu acidă, în cantitatea necesară şi de o bună calitate, care va pătrunde cu uşurinţă în intestine şi va favoriza o digestie naturală..."

Celei de-a patra persoane: „Copilul meu, m-ai înţeles bine. Ori de câte ori ţi se va părea că o criză este aproape, vei auzi vocea mea care îţi va spune cât se poate de limpede: «Nu, prietene, nu vei avea nicio criză, căci aceasta va dispărea înainte de a se fi produs...»"

Celei de-a cincea persoane: „Vă spun şi vă repet, domnule, că plaga dumneavoastră varicoasă trebuie să se vindece. Începând de astăzi, pe fundul ei se vor forma nişte cheaguri care se vor lipi unele de altele, până când vor acoperi complet gaura existentă. În acelaşi timp, marginile plăgii se vor apropia unele de celelalte, deopotrivă de-a lungul şi de-a latul lor. Va veni un moment în care ele se vor uni şi nu vor mai forma decât un punct sau o linie care se va cicatriza, şi astfel vă veţi vindeca definitiv."

Celei de-a şasea persoane: „Spuneţi că aveţi o hernie. Ei bine, aceasta se poate vindeca şi trebuie să o facă. Subconştientul dumneavoastră va acţiona astfel încât ruptura peritonală să se cicatrizeze treptat. Gaura va deveni pe zi ce trece mai mică, iar în cele din urmă se va închide complet, şi astfel hernia va dispărea."

Celei de-a şaptea persoane: „În ceea ce vă priveşte, domnule, ştiu că suferiţi de o afecţiune la ochi pe care eu o consider vindecabilă. De aceea, vă spun că începând de astăzi ochii dumneavoastră vor începe să se vindece. Veţi constata pe zi ce trece că veţi vedea din ce în ce mai bine, mai clar şi mai departe."

Celei de-a opta persoane: „Mi-aţi spus că aveţi o eczemă (sau o altă afecţiune a pielii). Această afecţiune va dispărea rapid, ascultaţi ce vă spun: foarte rapid. Cauza care a determinat apariţia eczemei va dispărea şi ea gradat. Dacă suferiţi de mâncărimi, de furnicături sau de o senzaţie de arsură la nivelul eczemei, aceste simptome se vor reduce cu fiecare zi. Dacă există supuraţii, acestea se vor diminua încetul cu încetul. Pe măsură ce pielea dumneavoastră se va coji, vechile cruste vor fi înlocuite cu o piele nouă, elastică şi sănătoasă, de culoare normală."

Celei de-a noua persoane: O explicaţie analoagă pentru o afecţiune la rinichi şi pentru o deformaţie a uterului, ale cărui ligamente alungite îşi vor relua progresiv lungimea normală.

Celei de-a zecea persoane: „Inflamaţia intestinală (enterita) de care suferiţi se va diminua treptat. În acelaşi timp, membranele şi materiile vâscoase pe care le eliminaţi uneori prin fecale vor deveni din ce în ce mai rare, până când vor dispărea complet, atunci când se va produce vindecarea."

Celei de-a unsprezecea persoane: „Sângele dumneavoastră devine pe zi ce trece tot mai bogat, mai roşu şi mai generos. El îşi reia astfel caracteristicile sale de bază, specifice unei persoane sănătoase. În aceste condiţii, anemia dumneavoastră va dispărea încetul cu încetul, odată cu toate tulburările pe care vi le-a produs."

Celei de-a douăsprezecea persoane: „De fiecare dată când simţiţi că durerea se apropie, spuneţi-vă imediat, dar imediat: «Îmi trece; îmi trece». Formaţi în jurul ei un fel de baraj de foc. Învăţaţi să vă folosiţi de autosugestie, şi astfel nu veţi mai avea nevoie de mine (atât timp cât nu veţi continua să credeţi că aveţi)."

Celei de-a treisprezecea persoane: „Experienţele preliminare au fost foarte reuşite. Dacă nu veţi reuşi să adormiţi, acest lucru se va datora exclusiv faptului că vă veţi strădui prea mult. Este suficient să vă repetaţi încontinuu: «Voi adormi; voi adormi»,

bâzâind ca o albină care zboară. Dacă procedeul nu va reuşi, înseamnă că nu l-aţi folosit corect."

Celei de-a paisprezecea persoane: „Toate modele sunt trecătoare. La un moment dat toate femeile aveau gaze. Când erau mici, ele îi auzeau pe adulţi spunând: «Şi mătuşa Gertrude (sau vara Germaine) are gaze», aşa că au învăţat să îşi spună: «Şi eu am gaze»."

Celei de-a cincisprezecea persoane: „Atât timp cât veţi continua să vă spuneţi: «Dacă astăzi nu voi avea o migrenă», este ca şi cum v-aţi spune: «Astăzi voi avea o migrenă»."

Celei de-a şaisprezecea persoane: „Sunteţi constipată deoarece vă gândiţi că sunteţi. Dacă v-aţi gândi că nu sunteţi constipată, nu aţi fi."

Celei de-a şaptesprezecea persoane: „Temerile şi fobiile dumneavoastră puerile trebuie să dispară. Dispuneţi deja de instrumentul care le poate face să dispară. Vânaţi-le şi scuturaţi-vă de ele la fel cum scuturaţi faţa de masă de firimituri. Niciun om din lume nu vă poate influenţa dacă nu îi PER-MI-TEŢI acest lucru. Data viitoare nu-mi mai spuneţi că nu vă simţiţi mai bine. Trebuie să vă simţiţi mai bine. Nu vă mai folosiţi însă de voinţă. Nu mai pronunţaţi cuvântul «vreau». Vă interzic să folosiţi acest cuvânt."

Celei de-a optsprezecea persoane: „Dacă v-aţi rupt un os, duceţi-vă repede la spital. Sugestia nu poate lipi oasele. Ea nu acţionează decât asupra organelor, muşchilor etc."

Celei de-a nouăsprezecea persoane: „Urmaţi regimul cu albumină?" Subiectul: „Nu-mi plac lactatele." Domnul Coué. – „Ei bine, imaginaţi-vă că vă plac."

Celei de-a douăzecea persoane: „Dacă încă mai suferiţi de mâncărimi (subiectul se află la a treia vizită), băgaţi-vă în cap că acestea nu vor mai apărea niciodată. Dacă vă temeţi că vor apărea, ele vor apărea cu siguranţă. Chiar dacă începeţi să vă vindecaţi, reveniţi din când în când la mine ca să vă transmit impulsul necesar pentru a vă menţine pe calea cea bună."

Celei de-a douăzeci şi una persoane: Subiectul: „Oare ne putem forţa să gândim anumite lucruri, domnule?" Domnul Coué: – „Nu trebuie să vă forţaţi ca să aplicaţi Metoda. Aceasta vine de la sine. Puteţi face acelaşi lucru."

Celei de-a douăzeci şi doua persoane: Subiectul: „Nu pot să îmi repet că nu pot când sunt convins că pot!“ Domnul Coué: – „Dumneavoastră faceţi ce vă spun. Eu sunt cel care vă dă astăzi o lecţie, nu dumneavoastră mie.“

Celei de-a douăzeci şi treia persoane: „Suferiţi de bronşită şi luaţi pastile Valda pentru a vă calma. Foarte bine faceţi. Sugestia făcută va face să dispară leziunile.“

Celei de-a douăzeci şi patra persoane: „Aţi fost la doctor? Urmaţi întocmai regimul pe care vi l-a prescris, dar în acelaşi timp practicaţi şi autosugestia. Cele două nu se contracarează reciproc. Dimpotrivă. Vă voi transmite şi eu o sugestie.“

Celei de-a douăzeci şi cincea persoane: „Eu nu sunt un vindecător, ci un om care vă învaţă ce trebuie să faceţi pentru a vă vindeca singur.“

Celei de-a douăzeci şi şasea persoane: „Oricare ar fi cauza care stă la baza durerilor de cap de care suferiţi, aceasta va dispărea progresiv. Pe măsură ce ea va dispărea, veţi constata în mod natural că migrenele dumneavoastră vor deveni din ce în ce mai rare şi mai puţin violente. În scurt timp, veţi scăpa definitiv de ele. În plus, ori de câte ori îmi trec mâna pe fruntea dumneavoastră, simţiţi că o parte din durerea dumneavoastră de cap dispare. Peste câteva clipe, când veţi deschide ochii, veţi constata că aceasta a dispărut complet.“

Celei de-a douăzeci şi şaptea persoane: Subiectul: „Mă sufoc, îndeosebi atunci când mi-e cald.“ Domnul Coué: – „Aţi fost la doctor?“ Subiectul: – „Am fost la zece doctori. Toţi mi-au spus că este pe bază nervoasă, dar nu au reuşit să mă facă să scap de dureri.“ Domnul Coué: – „Da, este pe bază nervoasă, dar vom vindeca oricum boala.“

După ce a trecut în revistă pe toată lumea, Domnul Coué le spune pacienţilor să îşi deschidă ochii şi conchide: „Aţi auzit cu toţii sfaturile pe care vi le-am dat. Iată ce trebuie să faceţi pentru a le transforma în realitate:

În fiecare dimineaţă, la trezire, şi în fiecare seară, la culcare, închideţi ochii şi fără să vă fixaţi prea tare atenţia asupra cuvintelor, rostiţi cu voce suficient de tare pentru a vă auzi propriile cuvinte

următoarea frază: «Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere.» Cuvintele «din toate punctele de vedere» se adresează tuturor bolilor și neplăcerilor, așa că nu trebuie completate cu alte sugestii.

Practicați această autosugestie într-o manieră cât mai simplă, aproape copilărească, cât mai mecanic posibil, și deci fără niciun efort. Pe scurt, formula trebuie repetată pe tonul cu care se recită litaniile.

În acest fel, ea pătrunde mecanic în subconștient prin intermediul urechilor, iar de acolo începe să acționeze.

Urmați întreaga viață această metodă, care este deopotrivă curativă și preventivă.

În plus, de fiecare dată când resimțiți o suferință fizică sau psihică în cursul zilei, spuneți-vă că nu veți contribui în mod conștient la susținerea ei și că o veți face să dispară. Izolați-vă apoi într-o cameră, închideți ochii și plasați mâinile pe frunte dacă este vorba de o afecțiune psihică sau pe zona dureroasă dacă este vorba de o problemă fizică, iar apoi repetați foarte rapid, cu voce tare, cuvintele: «Îmi trece, îmi trece etc.», atât timp cât este necesar. Cu puțină obișnuință, veți reuși să anihilați durerea fizică sau psihică în 20-25 de secunde. Reîncepeți de fiecare dată când acest lucru este necesar."

Domnul Coué adaugă apoi: „Dacă înainte vă era permis să vă faceți singuri autosugestii negative întrucât nu știați ce făceați, de acum înainte nu mai trebuie să vă faceți astfel de autosugestii, întrucât v-am explicat cum funcționează acest mecanism. Dacă totuși vi se întâmplă să vă faceți astfel de autosugestii, în virtutea obișnuinței, obișnuiți-vă cu ideea că sunteți singurii responsabili și loviți-vă cu pumnul în piept, spunând: «*Mea culpa, mea culpa*...»"

Iar acum, dacă îi este permis unei admiratoare înfocate a operei și a fondatorului „Metodei" să adauge câteva cuvinte, doresc să spun următoarele:

Domnul É. Coué afirmă că imaginația este facultatea care ne face să acționăm, și implicit temelia „Metodei" sale. Eu doresc să adaug că ea reprezintă inclusiv corpul edificiului, întrucât a condus la mii de vindecări atestate, magnifica ei încoronare fiind fraza atât de des repetată de maestru, care reprezintă deopotrivă o

binecuvântare pentru creaturi şi un omagiu pentru Creatorul lor: PUTEREA SE AFLĂ ÎN VOI!... ÎN FIECARE DINTRE VOI!...

În plus, fiecare poate adapta „Metoda" în funcţie de convingerile sale personale, îndeosebi de cele religioase, contribuind astfel la dispariţia obstacolelor pe care ni le creăm inconştient şi care ne separă de Dumnezeu. Ea îi poate învăţa chiar şi pe sceptici şi pe liberii cugetători, respectiv pe necredincioşi, să se elibereze de durerile fizice sau psihice nejustificate prin folosirea unui procedeu uluitor de simplu şi de eficace.

VA TRECE!

Cât despre cei care resping metoda pentru că nu cunosc secretul forţei sale, acestora nu doresc să le spun decât un singur lucru: „Oare respingeţi voi lumina electrică pentru că nu ştiţi ce este curentul care trece prin cabluri (aşa cum nici marii savanţi nu ştiu de altfel)?

Oh! Chiar dacă nu vă puteţi explica această Metodă binecuvântată care ne face atâta bine, APLICÂND-O O VEŢI CUNOAŞTE, iar ea vă va conduce către victorie.

Note pe marginea călătoriei domnului É. Coué

PARIS, OCTOBRE 1918

Scriu aceste note din dorinţa ca învăţăturile prezentate de domnul Coué la Paris în luna octombrie a anului trecut să nu se piardă.

Lăsând deoparte numeroasele boli fizice şi psihice ameliorate sau vindecate sub acţiunea lui binefăcătoare, doresc să citez deocamdată doar câteva din învăţăturile sale:

Întrebare: De ce nu obţin rezultate, deşi aplic metoda şi afirmaţia dumneavoastră?

Domnul C.: Cel mai probabil deoarece există în subconştientul dumneavoastră o îndoială inconştientă, sau pentru că faceţi eforturi prea mari. Vă reamintesc în această direcţie că orice efort este angrenat de voinţă. Dacă antrenaţi voinţa în acest joc, riscaţi să antrenaţi simultan şi imaginaţia, dar într-un sens contrar, fapt care vă face să obţineţi exact contrariul rezultatelor aşteptate.

Î: Ce trebuie să facem atunci când ceva ne enervează?

R: Dacă ceva vă enervează, repetaţi imediat: „O, acest lucru nu mă enervează deloc, dar chiar deloc. Dimpotrivă, îmi este cât se poate de agreabil." Pe scurt, schimbaţi sugestia pe care v-aţi autoindus-o cu opusul ei.

Î: Experienţele preliminare sunt indispensabile, mai ales dacă pacientul le respinge din orgoliu?

R: Nu, nu sunt indispensabile, dar au o mare utilitate. Deşi li se pot părea copilăreşti anumitor persoane, ele sunt cât se poate de serioase, dovedind trei lucruri:

3. Că orice idee din mintea noastră devine un adevăr personal şi are tendinţa de a se transforma în acţiune;
4. Că atunci când între voinţă şi imaginaţie există un conflict, cea care prevalează este întotdeauna imaginaţia, care ne face să facem exact ceea ce nu ne dorim;
5. Că este uşor să ne băgăm în cap, fără niciun efort, ideea pe care ne dorim să o realizăm, întrucât demonstrează cât de uşor este să ne spunem succesiv: „Nu pot", iar apoi „Pot".

Nu repetaţi însă singuri experienţele preliminare, întrucât acestea reuşesc rareori atunci când sunteţi singuri, caz în care încrederea dumneavoastră în sine va fi zdruncinată.

Î: Atunci când suferi, nu ai cum să nu te gândeşti la boală!

R: Nu vă temeţi să vă gândiţi la boala voastră, dar spuneţi-i: „Nu mă tem de tine." Atunci când un câine se repede la tine lătrând, dacă îl priveşti în ochi el nu te va muşca, dar dacă te temi de el şi îi întorci spatele, îşi va înfige rapid colţii în picioarele tale.

Î: Cum putem obţine ceea ce ne dorim?

R: Repetaţi-vă cât mai des ceea ce vă doriţi, cum ar fi spre exemplu: „Devin din ce în ce mai sigur pe mine", sau „Memoria mea se îmbunătăţeşte", sau „Deţin un autocontrol perfect asupra mea", iar ceea ce vă doriţi se va realiza.

Dacă vă spuneţi afirmaţia contrară, aceasta va fi cea care se va realiza.

Tot ceea ce vă veţi repeta foarte rapid şi cu perseverenţă se va realiza (în măsura în care este vorba de ceva rezonabil, desigur).

Câteva mărturii:

– O tânără către o altă femeie: „Cât de simplu este! Practic, nu mai este nimic de adăugat!"

– Un medic parizian eminent către alţi medici: „Sunt întru totul de acord cu ideile domnului Coué."

– Un politehnician, critic sever al domnului Coué, îl defineşte astfel pe acesta: „Acest om este o forţă."

– Aşa este. Este o forţă a binelui, nemilos în faţa autosugestiei „defetiste" şi negative, dar veşnic devotat, activ şi surâzător, gata

să ajute pe oricine să își dezvolte personalitatea și să se vindece singur prin aplicarea „Metodei" sale binefăcătoare.

Cum să nu-ți dorești din toată inima ca toată lumea să înțeleagă „vestea cea bună" pe care ne-o aduce domnul Émile Coué? Fiecare om are capacitatea de a-și TREZI în el puterea personală care îl poate ajuta să fie fericit și sănătos.

În măsura în care consimte să aplice această „Metodă", el își poate dezvolta la infinit această putere care îi poate transforma viața.

În continuare, el are datoria (care reprezintă în același timp și o fericire personală) de a răspândi prin toate mijloacele această metodă binecuvântată ale cărei rezultate sunt recunoscute și verificate pe mii de persoane, prezentând-o astfel suferinzilor, celor care se plâng și celor bolnavi, și ajutându-i să o transpună în practică.

În sfârșit, gândindu-se la Franța triumfătoare, dar răpusă, la apărătorii ei victorioși, dar mutilați, și la toate durerile fizice și psihice pe care le-a provocat războiul, cei care dețin puterea („Puterea supremă dăruită omului este aceea de a face bine." — Socrate), și care ne conduc ar trebui să ia măsurile necesare pentru ca rezervorul inepuizabil de forțe fizice și psihice accesibile cu ajutorul „Metodei" să devină un patrimoniu național, și în cele din urmă al întregii umanități.

Domnișoara Émile LÉON

„Totul pentru toți"

De domnișoara Émile LÉON

Orice om care a profitat de un mare bine, care le este accesibil tuturor, dar pe care marea majoritate a oamenilor îl ignoră, vai!, are datoria de a-l face cunoscut tuturor celor din jurul său. Căci toată lumea poate profita de pe urma rezultatelor excepționale obținute prin „Metoda Émile Coué".

Este deja foarte mult să poţi face să îţi dispară propria durere, dar cu atât mai mult ai datoria să le transmiţi această metodă altor oameni care suferă, ajutându-i astfel să ducă o viaţă nouă...

În luna aprilie a anului trecut, am primit la Paris vizita domnului Émile Coué. Iată câteva din învăţăturile pe care ni le-a transmis cu această ocazie:

Î: (Întrebarea unei teiste) – Din punct de vedere religios, consider că este nedemn de Creatorul nostru Etern să ne supunem voinţa pe care i-o datorăm Acestuia în faţa unui truc sau a unui procedeu mecanic pe care domnul Coué îl numeşte autosugestie conştientă.

Domnul COUÉ: Indiferent dacă dorim sau nu acest lucru, imaginaţia noastră ne domină întotdeauna voinţa atunci când se află în conflict cu aceasta. Noi ne putem orienta în mod conştient acest procedeu mecanic de care ne folosim oricum în mod inconştient, din păcate mai mult pentru a ne face rău decât bine.

Interlocutoarea: Mă rog, în această privinţă autosugestia conştientă ne poate elibera de obstacolele pe care ni le-am creat singuri, dar cine ne poate feri de obstacolele pe care ni le scoate în cale Dumnezeu, pentru a ne încerca? Cine poate împiedica soarele să intre pe fereastră, chiar dacă trage perdeaua?

Î: Cum trebuie să acţionăm pentru a-i ajuta pe cei dragi care suferă ca să aplice autosugestia şi să se vindece?

R: Nu insistaţi foarte mult şi nu le faceţi morală. Spuneţi-le doar că le recomand să aplice autosugestia şi că am certitudinea că vor obţine rezultatul dorit.

Î: Cum ne putem explica şi cum le putem explica celor din jurul nostru că repetarea unor cuvinte de genul: „Voi adormi", sau „Îmi trece" are puterea de a genera efectele scontate, într-o manieră atât de convingătoare încât să fie siguri că aşa este?

R: Repetarea aceloraşi cuvinte ne determină să ne gândim la ele, iar atunci când le transformăm în gândurile noastre, ele devin adevărate pentru noi şi se transformă în realitate.

Î: Cum ne putem conserva autocontrolul interior?

R: Pentru a deveni stăpânii propriului nostru destin, tot ce trebuie să facem este să ne gândim la ceea ce dorim, iar pentru a

cultiva anumite gânduri trebuie să le repetăm cât mai des, dar fără niciun efort.

Î: Iar din punct de vedere exterior, cum ne putem păstra libertatea?

R: Autocontrolul se aplică deopotrivă corpului fizic şi psihicului.

Î: (Afirmaţie) – Nimeni nu s-ar simţi tulburat sau trist dacă nu ar face anumite greşeli, iar autosugestia nu ar trebui să împiedice suferinţele juste.

Domnul COUÉ (foarte serios şi pe un ton extrem de afirmativ): „Desigur."

Î: De ce a avut înainte acest bolnav (care acum este vindecat) acele crize teribile?

R: El îşi anticipa crizele şi se temea de ele! De aceea, şi le provoca singur. Dacă respectivul domn îşi bagă în cap că nu va mai avea crize, nu le va mai avea. În schimb, dacă îşi bagă în cap că le va avea, le va avea cu siguranţă.

Î: Prin ce diferă metoda dumneavoastră de altele?

R: Prin faptul că nu voinţa este cea care ne conduce, ci imaginaţia, care reprezintă însuşi fundamentul metodei.

Î: Îmi puteţi oferi un rezumat al metodei dumneavoastră pentru doamna R., care face o activitate importantă?

Domnul COUÉ – Iată în câteva cuvinte în ce constă metoda mea: Contrar altor convingeri, nu voinţa este cea care ne face să acţionăm, ci imaginaţia noastră (fiinţa noastră inconştientă). Dacă facem frecvent ceea ce ne propunem să facem, acest lucru nu se datorează voinţei noastre, ci faptului că ne gândim că putem face ceea ce dorim.

În cazul contrar, noi acţionăm pe dos faţă de ceea ce îşi doreşte voinţa noastră. Spre exemplu, cu cât o persoană care suferă de insomnie îşi propune mai mult să adoarmă, cu atât mai surescitată devine ea; cu cât ne dorim mai intens să ne aducem aminte un nume pe care l-am uitat, cu atât mai mult ne scapă acesta (în schimb, el ne apare cu uşurinţă în minte dacă înlocuim gândul „am uitat" cu gândul „îmi voi aminti"); cu cât ne dorim mai mult să încetăm cu râsul nostru isteric, cu atât mai isteric devine acesta; cu cât o persoană care învaţă să meargă pe bicicletă îşi propune

mai mult să evite un obstacol care îi iese în cale, cu atât mai direct se îndreaptă ea către el.

De aceea, noi trebuie să învăţăm să ne strunim imaginaţia care ne guvernează viaţa. În acest fel putem deveni cu uşurinţă stăpânii propriei noastre vieţi, deopotrivă la nivel fizic şi psihic.

Cum putem obţine acest rezultat?

Autosugestia conştientă are la bază următorul principiu: orice idee care rămâne mai mult timp în mintea noastră devine adevărată pentru noi şi are tendinţa de a se realiza.

De aceea, dacă ne dorim ceva, este suficient să ne repetăm cât mai des că vom obţine lucrul respectiv (sau dimpotrivă, că o situaţie negativă va dispărea din viaţa noastră). Noi putem dobândi astfel orice calitate şi putem scăpa de orice defect, deopotrivă la nivel fizic şi psihic.

În esenţă, noi ne putem adresa tuturor tipurilor de probleme cu care ne confruntăm rostind dimineaţa şi seara formula generală: „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere."

Î: Iar în cazul celor trişti, sau care au dureri?

R: Atât timp cât gândeşti: „Sunt trist", nu ai cum să fii vesel. De aceea, trebuie să îţi repeţi fără niciun efort: „Sunt vesel." Cât despre durere, aceasta răspunde aceluiaşi mecanism, dispărând cu uşurinţă dacă cel suferind afirmă acest lucru. Acest lucru vi-l pot garanta.

Un bărbat intră în sală încovoiat, de-abia reuşind să se târască cu ajutorul a două cârje. Faţa sa exprimă o tristeţe sumbră... În timp ce sala se umple, intră domnul Coué. După ce discută cu bărbatul, el îi spune: „Înţeleg că suferiţi din cauza unui reumatism de 32 de ani şi că nu mai puteţi merge. Nu vă temeţi, căci această situaţie nu va mai dura mult."

După experienţele preliminare, el îi spune bolnavului: „Închideţi ochii şi repetaţi cât mai rapid şi cu voce tare cuvintele: Îmi trece... Îmi trece..." În acest timp, domnul Coué îşi trece mâna peste picioarele bolnavului timp de 20-25 de secunde. Acum nu mai suferiţi. Ridicaţi-vă şi mergeţi! Mai repede, şi mai repede! De vreme ce mergeţi atât de bine, începeţi să alergaţi! Haideţi,

domnule, alergaţi!" Bărbatul aleargă fericit, bucurându-se ca un copil, spre marea sa uimire, dar şi a întregii asistenţe. Evenimentul s-a petrecut la şedinţa din 27 aprilie 1926 (la clinica doctorului Bérillon).

O doamnă spune: „Soţul meu suferea de crize de astm de foarte mulţi ani. Se sufoca atât de tare încât se temea că va muri prin asfixiere. Medicul său, doctorul X., a renunţat să îl mai îngrijească. O singură vizită la domnul Coué a fost suficientă pentru a-l vindeca într-o manieră radicală.

O tânără îi mulţumeşte cu efuziune domnului Coué. Medicul acesteia, care se află în sală împreună cu ea, povesteşte că anemia cerebrală de care tânăra a suferit multă vreme şi pe care el nu a reuşit să o vindece prin niciun tratament a dispărut ca prin magie în urma folosirii de către pacientă a autosugestiei conştiente.

O altă persoană care a avut piciorul fracturat şi care nu putea merge fără să aibă dureri şi să şchioapete, a început să meargă normal în urma sugestiei primite. Durerile i-au dispărut; la fel şi şchiopătatul.

Întreaga sală scandează plină de entuziasm. Se aud alte mărturii de recunoştinţă venite din partea unor persoane vindecate parţial sau total.

Un medic: „Cel mai bun instrument pentru vindecare este autosugestia! Cât despre filozoful care a scris acest lucru (îl numeşte), acesta s-a bazat pe geniul domnului Coué."

Un domn, fost magistrat, îi răspunde transfigurat unei doamne care îl întreabă ce părere are: „Nu-mi pot exprima nicio părere... Mi se pare absolut admirabil!"

O femeie bine îmbrăcată exclamă plină de exaltare, în urma dispariţiei durerilor de care suferea: „O, domnule Coué! Îmi vine să îngenunchez în faţa dumneavoastră!"

O doamnă în vârstă: „Este fantastic să simţi la vârsta mea şi când eşti atât de fragilă ca şi mine cum boala de care sufereai face loc unei revigorări şi unei stări de bunăstare generală. Ei bine, Metoda domnului C. are acest efect minunat, pot depune mărturie în această direcţie, iar efectul este cu atât mai complet şi cu atât mai durabil cu cât se bazează pe forţa atotputernică ce sălăşluieşte în noi înşine."

O voce plină de simpatie îl strigă acordându-i titlul mai modest, dar pe care îl preferă de departe celui de „maestru": domnul profesor Coué.

O tânără plină de exaltare: „Domnul Coué merge drept la ţintă, o atinge cu uşurinţă, iar după ce eliberează bolnavul de suferinţele sale, are generozitatea de a-i atribui acestuia întregul merit, spunându-i că puterea minunată care l-a vindecat sălăşluieşte în el."

Un om rafinat de litere, căruia o doamnă îi cere să scrie o capodoperă despre binecuvântata „Metodă", refuză categoric, spunându-i că adevărata capodoperă care poate pune capăt oricărei suferinţe este afirmaţia: „ÎMI TRECE."

Mii de alţi bolnavi, vindecaţi parţial sau total, sunt de acord cu el!

O doamnă care a suferit foarte mult înainte declară: „Cu cât aplic mai mult Metoda, cu atât mai superioară o găsesc. Practic, nu i se poate adăuga nimic în plus. Tot ce putem face noi este să o răspândim. Eu una voi face tot ce îmi va sta în puteri în acest scop."

În concluzie, doresc să spun următorul lucru:

Deşi modestia îl face pe domnul C... să le spună tuturor că: „Nu dispun de niciun fluid vindecător... Nu am nicio influenţă personală... Eu nu vindec pe nimeni... Discipolii mei obţin aceleaşi rezultate ca şi mine" etc., doresc să declar cu toată sinceritatea că discipolii săi îi calcă pe urme fiind instruiţi de preţioasa sa Metodă, iar atunci când, după foarte mulţi ani, vocea Maestrului nu va mai putea preda Metoda în această lume fizică, opera sa va continua să contribuie la vindecarea, consolarea şi ajutorarea a mii şi mii de oameni. Această operă va rămâne nemuritoare, iar prin generozitatea francezilor va fi comunicată întregii lumi, căci omul de litere citat mai sus avea perfectă dreptate atunci când sintetiza în doar câteva cuvinte acest instrument simplu şi miraculos care poate contribui la dispariţia oricărei suferinţe:

„ÎMI TRECE!!!" Aceasta este adevărata capodoperă!

B.G. Émile LÉON, Paris, 6 iunie 1920

Miracolul în sine

(Extras din *Renaşterea politică, literară şi artistică*, numărul din data de 18 decembrie 1920)

Omagiu adus domnului Émile Coué

În cursul lunii septembrie 1920 am deschis pentru prima dată cartea lui Charles Baudoin, profesor la institutul J. J. Rousseau din Geneva.

Cartea este intitulată *Sugestie şi autosugestie*, şi este dedicată de autor „lui Émile Coué, iniţiatorul Metodei şi un om de bine, cu o recunoştinţă profundă."

Am început să citesc cartea şi nu am lăsat-o din mână până când nu am terminat-o.

Lucrarea conţine un expozeu simplu al unei opere magnifice şi profund umanitare, bazată pe o teorie care poate părea copilărească la prima vedere. Totuşi, cei care o pun în practică descoperă cât de mult bine le poate face ea.

După mai bine de 20 de ani de muncă necontenită, Émile Coué, un farmacist care locuieşte la ora actuală la Nancy, în oraşul în care a trăit şi şi-a făcut experienţele Liébeault, părintele doctrinei sugestiei, ei bine, de mai bine de 20 de ani domnul Coué nu s-a ocupat decât de această chestiune, insistând îndeosebi asupra convingerii semenilor săi să cultive autosugestia.

La începutul secolului, domnul Coué a ajuns la capătul cercetărilor sale şi a descătuşat forţa uriaşă şi universală a autosugestiei. După nenumărate experienţe făcute pe mii de subiecţi, el a demonstrat acţiunea subconştientului uman asupra bolilor organice. Această concluzie este inedită, iar marele merit al acestui savant incredibil de modest este că a descoperit remediul pentru cele mai teribile boli, unele dintre ele considerate incurabile, iar altele foarte dureroase şi fără speranţă de vindecare.

Neputând să intru aici în lungi detalii ştiinţifice, mă voi limita să povestesc doar cum îşi foloseşte metoda savantul din Nancy.

Rezumatul succint al unei întregi vieţi de cercetări pline de răbdare şi de observaţii continue este o formulă scurtă care trebuie repetată dimineaţa şi seara.

Aceasta trebuie rostită cu voce tare, pe un ton nu prea ridicat, cu ochii închişi, într-o poziţie de relaxare musculară, fie în pat, fie aşezat într-un fotoliu, cu o voce monotonă, specifică recitării litaniilor.

Aceste cuvinte magice sunt următoarele: „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere."

Ele trebuie repetate de 20 de ori la rând, ţinând în mână o sfoară cu 20 de noduri care joacă rolul de numărătoare. Acest detaliu are importanţa sa, întrucât asigură recitarea mecanică a frazei de mai sus, care este absolut determinantă.

Atunci când omul rosteşte aceste cuvinte pe care subconştientul său le înregistrează, el nu trebuie să se gândească la nimic special, nici la bolile sale, nici la alte motive de suferinţă, ci trebuie să fie cât mai pasiv, manifestându-şi unica dorinţă ca totul să fie spre binele său. Formula „din toate punctele de vedere" are un efect general.

Această dorinţă de bine trebuie manifestată fără pasiune, fără intervenţia deliberată a voinţei conştiente, cu o anumită blândeţe şi mai ales cu o încredere absolută.

Émile Coué insistă asupra faptului că autosugestia nu se foloseşte de voinţă, ci dimpotrivă, de imaginaţie, marele motor al vieţii, infinit mai activ decât se crede.

„Aveţi încredere în voi înşivă, obişnuieşte să spună acest mare consilier. Credeţi cu fermitate că totul va merge bine." Şi într-adevăr, totul merge bine pentru cei care au o credinţă oarbă, dublată de perseverenţă.

Şi cum nimic nu bate puterea exemplului personal, doresc să vă povestesc ce mi s-a întâmplat mie însămi, înainte chiar de a-l fi cunoscut pe domnul Coué.

Mă întorc aşadar la luna septembrie, când am deschis cartea lui Charles Baudoin. După un expozeu substanţial, autorul a enumerat diferite boli pe care le-a vindecat, printre care: enterita, eczema, bâlbâiala, muţenia, o sinuzită veche de 25 de ani şi care a necesitat 11 operaţii, metrita, salpingita, fibromul, varicele etc., dar mai ales plăgile tuberculoase profunde şi ftizia (vezi cazul doamnei D., de 30 de ani, din Troyes, care a devenit mamă după

ce s-a vindecat cu succes). Multe din aceste vindecări au fost confirmate de medicii care i-au tratat iniţial pe bolnavi.

Aceste exemple m-au umplut de uimire. Mi se părea un miracol. Nu era vorba doar de afecţiuni nervoase, ci de boli pe care medicina nu reuşeşte să le vindece. Printre altele, vindecarea cazului de tuberculoză a fost o adevărată revelaţie pentru mine.

În ultimii doi ani am suferit teribil din cauza unei nevrite acute manifestate la nivelul feţei. Nu mai puţin de patru medici, dintre care doi specialişti, au pronunţat sentinţa „Nu este nimic de făcut!", suficientă în sine pentru a prăbuşi orice psihic. Acest „Nu mai este nimic de făcut" a jucat în cazul meu rolul celei mai nefaste autosugestii.

Aflată în posesia formulei: „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere", am început să o recit cu o credinţă care, deşi apărută subit în fiinţa mea, nu era totuşi mai puţin capabilă să mute munţii din loc. Renunţând la şaluri şi la eşarfe, cu capul gol, m-am plimbat prin grădină prin vânt şi ploaie repetând în şoaptă: „Mă voi vindeca; nu va mai exista nicio nevrită; boala se va vindeca, va dispărea şi nu va mai reveni niciodată etc." A doua zi eram deja vindecată, şi de atunci nu am mai suferit niciodată de cumplita boală care nu-mi permitea să ies niciodată afară în condiţii de vânt şi de umiditate, făcându-mi astfel viaţa imposibilă. Bucuria care m-a cuprins atunci a fost imensă. Incredulii îşi vor spune probabil: „A fost pe bază nervoasă." Desigur că a fost. În această privinţă le dau dreptate. Oricum, încântată de rezultatul obţinut, am experimentat metoda domnului Coué şi în privinţa unui edem la glezna stângă, consecinţa unei afecţiuni la rinichi considerată incurabilă. În numai două zile edemul a dispărut. Am aplicat apoi metoda în privinţa oboselii, a depresiei morale şi a altor afecţiuni, şi de fiecare dată am trăit aceeaşi stare de bunăstare incredibilă, care m-a determinat să mă duc la Nancy ca să îi mulţumesc binefăcătorului meu.

L-am vizitat pe acesta şi am descoperit un om minunat, de o mare bunătate şi simplitate, care a devenit între timp prietenul meu.

Era indispensabil să văd cum acţionează pe propriul său teren. Domnul Coué m-a invitat să iau parte la una din şedinţele

sale publice. Cu această ocazie, am putut asculta nenumărate mărturii de recunoştinţă. Nicio boală nu rezista în faţa puterii de convingere a domnului Coué: leziunile pulmonare, deplasările de organe, astmul, boala lui Pott (!), paralizia – toată această hoardă de boli funeste dădea înapoi în faţa acesteia. Am văzut cu ochii mei o paralitică ridicându-se din scaunul ei cu rotile şi mergând. Atunci când vorbea, Coué avea darul de a amplifica imediat încrederea în sine a celor care îl ascultau. El le spunea: „Învăţaţi să vă vindecaţi singuri. Puteţi face acest lucru. Eu nu vindec niciodată pe nimeni. Puterea de vindecare se află în voi înşivă. Invocaţi-o şi folosiţi-vă de ea pentru bunăstarea voastră fizică şi psihică, iar ea va veni, vă va vindeca şi vă va face puternici şi fericiţi." După ce le-a vorbit astfel, domnul Coué s-a apropiat de paralitică şi i-a spus: „Aţi auzit ce am spus. Credeţi că puteţi merge?" „Da", i-a răspuns aceasta. „Ei bine, ridicaţi-vă şi mergeţi!" Femeia s-a ridicat şi a mers, făcând turul grădinii. Şi astfel s-a produs miracolul.

O altă tânără care suferea de boala lui Pott şi-a văzut coloana vertebrală redresându-se după numai trei vizite. Tânăra mi-a relatat transfigurată că a simţit că renaşte după ce s-a considerat pierdută.

Trei femei vindecate de leziuni pulmonare şi-au exprimat la rândul lor încântarea că se puteau întoarce la o viaţă normală. Aflat în mijlocul acestor oameni care îl iubeau, Coué mi s-a părut o fiinţă cu totul neobişnuită, căci acest om refuză banii. Munca lui este complet gratuită, iar dezinteresul său absolut faţă de bani nu îi permite să primească nici măcar o centimă. „Bine, dar vă datorez ceva, i-am spus. Vă datorez totul." „Nu îmi datoraţi decât plăcerea de a şti că vă simţiţi bine în continuare", mi-a răspuns el.

M-am simţit atunci cuprinsă de o irezistibilă simpatie pentru acest filantrop cu sufletul inocent de copil. L-am luat de mână şi am făcut împreună turul grădinii pe care o cultivă personal, sculându-se dis-de-dimineaţă. Cvasi-vegetarian, s-a uitat cu afecţiune la roadele muncii sale. Apoi a revenit la conversaţia serioasă şi mi-a spus: „Dispuneţi de o putere nelimitată: mintea. Aceasta acţionează asupra materiei, dar trebuie îmblânzită. Imaginaţia poate fi comparată cu un cal sălbatic fără frâie. Dacă

trage după el o căruţă în care vă aflaţi, el poate face orice doreşte şi vă poate chiar ucide. În schimb, dacă îi veţi pune frâie şi îl veţi conduce cu o mână sigură, va merge oriunde doriţi. Exact aşa se petrec lucrurile şi cu mintea, sau cu imaginaţia. Acestea trebuie controlate şi orientate către binele nostru. Autosugestia formulată verbal reprezintă un ordin pentru subconştient. Acesta îl acceptă şi îl execută, îndeosebi în timpul nopţii. De aceea, autosugestia practicată seara este cea mai importantă şi dă cele mai bune rezultate.

La toate acestea, dacă simţiţi vreodată o durere fizică, adăugaţi formula: «Îmi trece» rostită foarte rapid, pe un ton murmurat, punând mâna pe partea suferindă sau pe frunte, dacă este vorba de o afecţiune psihică.

Metoda acţionează foarte eficient inclusiv asupra problemelor morale. După ce i-aţi cerut ajutorul sufletului pentru corp, îi puteţi cere ajutorul şi pentru diferitele circumstanţe şi dificultăţi ale vieţii."

Am experimentat într-adevăr şi acest lucru. Diferitele evenimente ale vieţii se modifică cu uşurinţă atunci când aplicăm acest procedeu.

Acum îl cunoşti şi tu.

Îl vei înţelege şi mai bine dacă vei citi cartea domnului Baudoin, inclusiv broşura acestuia intitulată *Forţa din noi,* precum şi micul tratat succint scris chiar de domnul Coué: *Autocontrolul conştient.*

Dacă am reuşit să îţi inspir dorinţa de a face un pelerinaj la Nancy, aşa cum am făcut şi eu, te asigur că îl vei iubi pe acest om, unic prin devoţiunea sa plină de nobleţe şi prin iubirea sa faţă de semeni, aşa cum ne-a învăţat Christos.

În plus, la fel ca şi mine, te vei vindeca din punct de vedere fizic, psihic şi moral, iar viaţa ţi se va părea mai frumoasă. Cu siguranţă, merită să încerci această Metodă!

M. Burnat-Provins

Cum ar trebui să ne educăm copiii

Deşi poate părea paradoxal la prima vedere, educaţia copilului ar trebui să înceapă înainte de naştere. Într-adevăr, dacă o femeie care a rămas însărcinată de câteva săptămâni şi-ar face o idee mentală despre sexul copilului şi despre calităţile fizice şi morale pe care doreşte ca acesta să le aibă, continuând să susţină această imagine mentală pe întreaga perioadă a sarcinii, copilul pe care îl va naşte va avea într-adevăr sexul şi calităţile dorite.

Femeile spartane nu dădeau naştere decât unor copii robuşti, care deveneau mai târziu războinici redutabili, tocmai pentru că îşi doreau cu ardoare să conceapă astfel de copii pe care să îi dăruiască patriei. În schimb, femeile din Atena dădeau cu predilecţie naştere unor copii intelectuali, ale căror calităţi spirituale să le depăşească cu mult calităţile fizice.

Copilul procreat şi nenăscut acceptă cu uşurinţă sugestiile benefice pe care i le transmite mama şi le transformă în autosugestii care îi predetermină cursul vieţii. Trebuie să înţelegem că toate cuvintele şi toate acţiunile noastre sunt rezultatul autosugestiilor generate de sugestia prin exemplu personal sau prin cuvânt.

Ce trebuie să facă aşadar părinţii şi profesorii pentru a evita autosugestiile negative la copii, transmiţându-le în schimb autosugestii pozitive? Ei trebuie să le vorbească pe un ton neutru şi blând, dar ferm, determinându-i astfel să asculte sugestiile oferite fără să opună nici cea mai mică rezistenţă.

Mai presus de orice, ei trebuie să evite brutalizarea copiilor, căci aceasta trezeşte cu uşurinţă autosugestia fricii şi a urii.

Trebuie să evite de asemenea cu mare atenţie să vorbească vreodată pe cineva de rău în faţa copiilor, aşa cum se întâmplă atât de des prin saloane, unde oamenii îşi bârfesc cu graţie prietenii absenţi, fără să dea impresia că fac intenţionat acest lucru. Copiii vor urma în mod inevitabil acest exemplu, dobândind astfel calitatea negativă a bârfei, care i-ar putea conduce mai târziu la veritabile catastrofe.

De asemenea, părinţii şi profesorii trebuie să trezească în copii dorinţa de cunoaştere a naturii, dându-le toate explicaţiile posibile pe un ton plin de entuziasm şi de bună dispoziţie. Altfel

spus, ei trebuie să răspundă la întrebările copiilor cu bucurie, nu să le spună pe un ton iritat: „Mă enervezi! Lasă-mă în pace! Vei afla aceste lucruri la momentul potrivit."

Sub niciun pretext nu trebuie să i se spună copilului: „Nu eşti decât un leneş, un om bun de nimic etc.", căci acest gen de sugestii creează în el defectele reproşate.

În cazul în care copilul este într-adevăr leneş şi nu face decât lucruri rele, este mai bine să i se spună pe neaşteptate: „O, astăzi te-ai descurcat mai bine ca de obicei! Este minunat, micuţul meu", chiar dacă acest lucru nu este adevărat. Flatat de acest elogiu cu care nu este obişnuit, copilul va lucra mai bine data viitoare, şi încetul cu încetul, graţie unor astfel de încurajări oferite cu discernământ, va ajunge să se transforme într-un om harnic.

Părinţii trebuie să evite cu orice preţ să vorbească despre boli în faţa copiilor, căci imaginile mentale pe care şi le formează aceştia atunci când aud vorbindu-se despre boli ar putea atrage aceste nenorociri în viaţa lor. Dimpotrivă, părinţii ar trebui să îi înveţe pe copii că starea de sănătate este starea normală a omului şi că boala este o anomalie ce poate fi evitată cu uşurinţă dacă oamenii duc o viaţă echilibrată şi armonioasă.

Nu creaţi singuri defecte în copiii dumneavoastră învăţându-i să se teamă de diferite lucruri: de frig, de căldură, de ploaie, de vânt etc. Omul este astfel construit încât poate suporta cu uşurinţă aceste intemperii, fără să sufere şi fără să se plângă.

Copilul nu trebuie niciodată speriat vorbindu-i-se de Baba Cloanţa şi de alţi monştri din basme, căci fricile contractate în copilărie persistă adeseori până la sfârşitul vieţii.

Părinţii care nu îşi cresc singuri copiii trebuie să aleagă cu cea mai mare atenţie persoanele cărora li-i încredinţează. Nu este suficient ca acestea să iubească copiii; ele trebuie să dispună inclusiv de calităţile pe care părinţii doresc să le inoculeze copiilor lor.

Părinţii trebuie să trezească în copiii lor de mici iubirea faţă de muncă şi faţă de studiu prin explicarea calmă şi veselă a lucrurilor pe care copiii doresc să le afle, precum şi prin povestirea unor anecdote amuzante care îi pot ajuta pe aceştia să înţeleagă aspectele explicate.

Mai presus de orice, părinţii trebuie să le inducă copiilor ideea că munca este indispensabilă omului, că cei care nu muncesc

deloc sunt oameni inutili şi că munca bine făcută le procură celor care o prestează o satisfacţie profundă, în timp ce inactivitatea (la care râvnesc atât de mult unii oameni) nu creează decât plictiseală, neurastenie, dezgust faţă de viaţă, putându-i conduce la desfrâu şi chiar la crimă pe cei care nu dispun de mijloacele necesare pentru a-şi satisface pasiunile create prin inactivitatea lor.

Copiii trebuie învăţaţi de mici să fie politicoşi şi amabili faţă de toată lumea, dar mai ales faţă de oamenii pe care hazardul i-a plasat într-o condiţie socială inferioară celei pe care o au ei. Ei trebuie învăţaţi să îi respecte pe oamenii în vârstă şi să nu-şi bată joc de defectele fizice şi morale care apar adeseori ca urmare a avansării în vârstă.

Copiii trebuie învăţaţi să iubească pe toată lumea, fără deosebire de clasă socială, să fie oricând gata să sară în ajutorul celor nevoiaşi şi să nu se teamă să îşi cheltuiască timpul şi banii pentru a-i ajuta. Pe scurt, ei trebuie învăţaţi să se gândească mai mult la ceilalţi oameni decât la ei înşişi, fapt care le va aduce o satisfacţie intimă pe care oamenii egoişti o caută, dar nu o găsesc niciodată.

Copiilor trebuie să li se dezvolte încrederea în sine. Ei trebuie învăţaţi că înainte de a face ceva trebuie să gândească, evitând astfel să acţioneze impulsiv. După ce au cumpănit pe îndelete, ei trebuie să ia o decizie iar apoi să nu mai revină asupra ei, dacă nu primesc dovezi că s-au înşelat.

Mai presus de orice, copiii trebuie învăţaţi că fiecare om trebuie să pornească în viaţă cu ideea clară că va ajunge la destinaţia dorită, idee care îl va mâna apoi de la spate, făcându-l să ajungă într-adevăr la destinaţie. Altfel spus, copiii trebuie învăţaţi să nu aştepte liniştiţi derularea evenimentelor, ci să se gândească la ceea ce îşi doresc, iar apoi să urmeze cursul care îi conduce către destinaţia dorită. Mânaţi de ideea lor forţă, ei vor face tot ceea ce trebuie pentru a ajunge la destinaţie şi vor şti să profite de oportunităţile care le ies în cale. În schimb, celor care se îndoiesc de ei înşişi precum Constant Guignard nu le reuşeşte niciodată nimic, pentru că ei fac tot ce le stă în puteri pentru a nu reuşi. Chiar dacă s-ar scălda într-un ocean al oportunităţilor, aceşti oameni nu reuşesc să le vadă sau le ratează pe rând, creându-şi

singuri circumstanţe care îi fac să eşueze, spre deosebire de cei care sunt focalizaţi asupra ideii de succes, care îşi creează singuri (de multe ori inconştient) circumstanţele necesare care îi conduc către succes.

Nu este suficient însă ca părinţii şi profesorii să le vorbească de toate aceste lucruri copiilor. Ei trebuie să fie exemple personale pentru aceştia, prin însăşi viaţa lor. Copiii sunt extrem de uşor sugestionabili. Ei fac tot ceea ce îi văd pe alţii făcând. De aceea, părinţii ar trebui să nu le dea copiilor decât exemple pozitive.

De îndată ce copiii încep să vorbească, ei trebuie învăţaţi să repete dimineaţa şi seara, de 20 de ori la rând, fraza „Cu fiecare zi care trece mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere." În acest fel, ei se vor bucura de o sănătate fizică şi psihică excelentă.

Părinţii care doresc să îşi ajute copiii să scape de calităţile negative nedorite şi să îşi cultive calităţile pozitive dorite le pot face următoarea sugestie:

În fiecare noapte, când copilul este adormit, ei trebuie să se apropie în linişte de patul acestuia, având grijă să nu îl trezească. Se vor opri la aproximativ un metru de copil şi îi vor repeta în şoaptă, de 15-20 de ori, toate lucrurile pe care doresc să le obţină de la el.

În sfârşit, ar fi de dorit ca în fiecare dimineaţă profesorii să le facă elevilor lor următoarea sugestie: ei trebuie să îi pună pe elevi să îşi închidă ochii, iar apoi trebuie să le spună: „Am convingerea că veţi fi întotdeauna nişte copii politicoşi, amabili cu toată lumea şi ascultători faţă de părinţii şi de profesorii voştri, ţinând întotdeauna cont de ordinele acestora şi de observaţiile făcute de ei, fără ca acestea să vă enerveze. Până acum aţi crezut că adulţii vă fac observaţii numai pentru a vă enerva. Acum veţi înţelege însă că aceste observaţii vă sunt făcute în interesul vostru şi de acum înainte veţi fi recunoscători celor care vi le fac.

În plus, veţi iubi munca, oricare ar fi aceasta. Cum cea mai mare parte a sarcinilor voastre actuale au legătură cu studiul, de acum înainte veţi iubi toate lucrurile pe care le aveţi de studiat, inclusiv şi mai ales materiile care înainte nu vă plăceau. De aceea, atunci când vă veţi afla la ore şi profesorul vă va preda o lecţie,

vă veţi focaliza în întregime atenţia asupra cuvintelor sale, fără a vă mai ocupa de prostiile zise sau făcute de colegii voştri, dar mai presus de toate, fără să spuneţi şi să faceţi voi înşivă astfel de prostii.

În aceste condiţii, dat fiind că sunteţi inteligenţi, căci sunteţi într-adevăr foarte inteligenţi, prieteni, veţi înţelege cu uşurinţă lecţiile predate şi le veţi reţine la fel de uşor. Cunoştinţele învăţate se vor înmagazina în mod ordonat în memoria voastră, unde vă vor sta la dispoziţie şi de unde le veţi putea scoate ori de câte ori veţi avea nevoie de ele.

Atunci când veţi lucra singuri, la şcoală sau acasă, făcându-vă temele şi învăţându-vă lecţiile, vă veţi focaliza atenţia exclusiv asupra acestor activităţi şi veţi obţine astfel note maxime."

Dacă părinţii şi profesorii ar ţine cont de aceste sfaturi, copiii ar creşte înzestraţi cu cele mai frumoase calităţi psihice şi morale.

É. COUÉ

Notă

Primesc zilnic scrisori de la persoane care îmi expun detaliat toate simptomele de care suferă, pentru a mă întreba apoi ce trebuie să facă în cazul lor.

Aceste scrisori sunt inutile.

Metoda mea este universală şi se adresează tuturor categoriilor de boli. De aceea, eu nu ofer nimănui sfaturi particulare, indiferent de cazul său specific.

Singurul lucru pe care îl pot face ei este să urmeze în continuare tratamentul indicat de medicul lor, la care să adauge însă instrucţiunile oferite la pagina 28 din această carte referitoare la Metodă. Dacă le vor urma corect, ei vor obţine tot ceea ce îşi doresc (în măsura în care lucrurile dorite sunt rezonabile).

Doresc să adaug că nici chiar eu nu ştiu care sunt frontierele posibilităţilor.

În cazul copiilor, cel mai bine este ca sugestiile să le fie aplicate în timpul somnului, aşa cum se precizează la pagina 103.

„Autocontrolul prin autosugestie conştientă" trebuie recomandată tuturor celor care doresc să obţină autocontrolul deplin asupra vieţii lor şi care aspiră să îşi ia în mâini frâiele propriului destin.

Aplicarea atentă şi regulată a sfaturilor indicate în această carte îţi va permite nu doar să îţi trezeşti potenţialul infinit al autovindecării care există înlăuntrul tău, dar şi să înţelegi profund că „noi ne creăm singuri destinul, care nu are nimic de-a face cu soarta oarbă", orientându-ţi astfel viaţa în direcţia în care doreşti să mergi.

PRET
LEI 10.00

www.divin.ro

ISBN 978-606-8080-30-7

ADEVĂR DIVIN